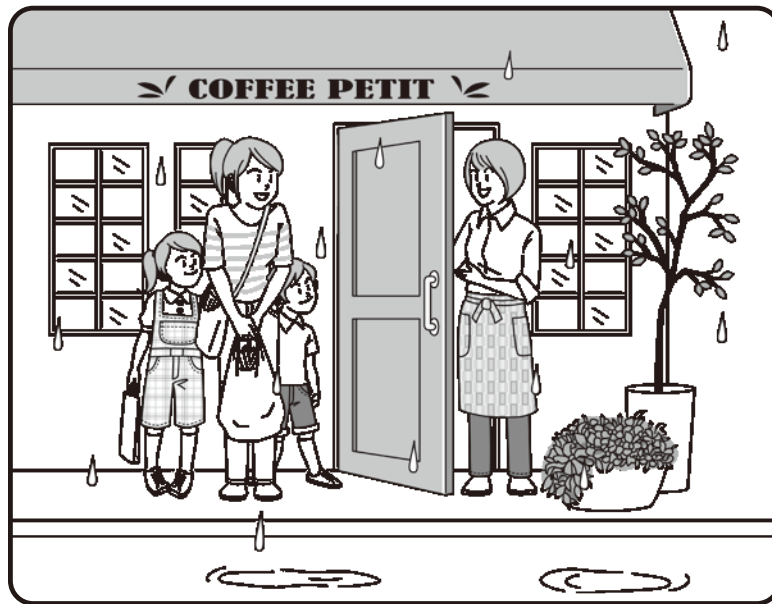


「雨やどり」



買い物の帰り道、急に雨が降り出しました。軒先を借りて、雨やどりをしています。お店の方が声をかけてくれて、中で休んでくださいます。ちょっとした思いやりが、とてもうれしいですね。心は晴れ晴れ爽やかです。菖蒲



家事上手

「洗濯物」

雨が続くと洗濯物がなかなか乾きません。まとめてコインランドリーもいいですが、浴室乾燥機を取り付けてみませんか？浴室内の湿気を取り、カビを予防し、洗濯物も早く乾きます。冬場には暖房機能でヒートショック対策にもなり便利ですね。

準備万端

「合羽(かっぱ)」



大人になると傘が主流ですが、強風のときには使いものになりません。雪国では傘をささず、合羽です。非常用グッズとしても用意しておきたいですね。合羽の良いところは、手に何も持たなくて済むことです。歩きやすく行動的になれるます。

発行 株式会社 住まいる工務店

住所 〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町3020-91

ホームページ： [住まいる工務店](#) [検索](#)



電話 028-683-7077 FAX 028-683-7078

E-mail: reform@sumairu.biz

「かわら版」は宇都宮市周辺にお住まいの方へお配りしております。ご迷惑な場合には、恐れ入りますがメールまたはお電話等でご連絡下さい。

今晚のおかず 「酢豚」



ムシムシしたこの時期には、さっぱりと甘酢で味付けした酢豚がいいですね。まずは、豚肉の下ごしらえから。豚肉は筋を切り、先に塩、砂糖の順に加え、よくもんでから粉をつけ、油で揚げます。肉がしっとりと柔らかく揚げられます。ニンニクや生姜を加えれば、食欲も増します。うま味の出る干し椎茸と、ピーマンなどカラフルな夏野菜を炒めて、香りづけにお酒とゴマ油を入れます。スープは具がかぶるくらいに。先に砂糖を入れ、甘めに味付けをしてから酢を入れますと酸味が引き立ちます。醤油とオイスタソースが隠し味になります。最後に揚げた豚肉を入れ、片栗粉でとろみをつけます。生のパイナップルを加えますとフルーティーな香りと酸味で、美味しさもアップ!



キッチン物語

「香りを添えるスパイス」

スパイス一振りで、香味がぐんとアップし、新鮮な味わいに変身します。カレー粉には欠かせないエキゾチックな香りのクミン。さわやかな香りのコリアンダーなど、違う香りとブレンドすると、風味がまろやかになり、肉や魚に幅広く使えます。今晚の唐揚げの下味にでも?!



楽しい食卓

「朝食を楽しむ」

朝から元気がいいと、一日ガンバレそう。テーブルを拭いて、みんなでお手伝いをしています。今朝はパンです。お母さんの作る野菜スープは、ビタミン愛がいっぱいです。「いただきまーす」と、家族揃って食べる時は、いつも賑やかです。最近、楽しかった話が、飛び交います。窓からは、朝陽が差し込んできました。



住マイル通信



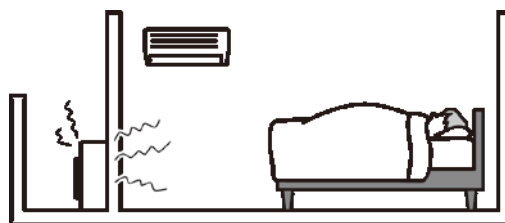
湿気を吸ったり吐いたりを自然に行う機能が調湿性で、自然のエアコン作用です。ミクロ大の穴が無数に空いている多孔質材に見られる特長です。木、炭、石、土などで、よく乾燥させた自然素材が活躍します。調湿性をフルに発揮してもらうには、風通しの良い環境にしておくことです。ただし、中には製造上の問題で、湿気を吸うばかりで、吐き出さないモノもあります。次第にカビてきます。本物を使うことです。多孔質材は、調湿機能の他に、マイナスイオンを発生し、周りを癒しの住環境にしてくれます。リビングや寝室、子供部屋が、ホッとできる、癒しの空間になります。エアコン作用があるため、省エネにもなります。夏の蒸し暑さも、これで、かなり解消できます。



健康&エコ&癒し

「電磁波対策」

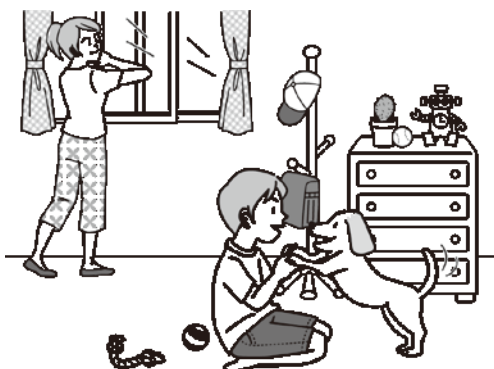
身の回りに電磁波が溢れています。有害電磁波をずっと浴びていると、カラダが酸化し、血液が淀み、心身の健康に悪影響が出てきます。家の中では、スマホや冷蔵庫、エアコンの室外機の近くは、特に、ご用心ください。例え、壁を隔てたところに置いてあっても、油断禁物です。



住まいの町医者

「通風と換気」

高気密高断熱が普通になり、家の中の汚染空気をずっと吸ったり浴びていますと、シックハウス症候群や慢性疲労症候群が懸念されます。24時間換気は、ずっとつけたままにしておきます。その上で、汚染空気を逃がすため、各部屋の扉を開け、窓も大雨のとき以外は少し開けておきます。風の出入口を確保しておきます。



よりふかく・
よりくわしく・
ためになる!

住まいる セミナー

6月のテーマ 自然素材の床と壁でくつろぎの空間を



自然の風合いが魅力の無垢材

リビングなどで人気の床材といえば、やはりフローリング。そんなフローリングの素材は大きく分けて「無垢」と「合板」の2種類があります。

無垢とは、切り出したままの自然な状態の天然木を、一枚板に加工したもの。天然木でしか味わえない色や風合いが魅力です。保湿、調質作用など天然素材ならではの機能も発揮するので、夏はサラサラと、冬はほんのり暖かい肌触りが楽しめます。

手入れが楽な合板も風合い豊かに

一方の「合板」は、紙のように薄くスライスした木材を、ベースとなる合板の上に貼り付けて表面に塗装を施したものです。木の質感は無垢に及びませんが、施工がしやすく、手入れも楽なのがメリットです。

最近では、天然木により近い雰囲気を楽しめるよう特殊加工された商品も登場しています。無垢のようなサラサラとした肌触りで、見た目も天然木と見分けがつかないほどです。



自然素材の塗り壁のメリット

自然素材の塗り壁は、吸湿性・放湿性に優れています。湿気の多い季節には余分な湿気の多い季節には余分な湿気を吸収し乾燥が気になる季節には湿気を放出して空気を潤す効果があります。

また、臭いを低減する働きもあり、嫌な臭いがこもりにくくなります。そのほか、ホルムアルデヒドを吸着したり、断熱性が高いという効果もあります。



自然素材の塗り壁には、漆喰、珪藻土、シラス壁などがあり、それぞれ原料が違います。



漆喰

石灰を主原料として砂や海藻糊などを混ぜ、ペースト状にした自然素材。きれいな白色をしています。

珪藻土

植物性プランクトンが海や湖沼の底に長い時間かかって堆積してできたものです。

シラス壁

マグマが岩石となる前に粉末となった物質です。

最新 リフォーム 施工事例のご紹介

アルティマコートと呼ばれる特別なコーティング方法
で床がよみがえり気持ちも明るくなりました!

●今泉町 O様邸 ●23日

before



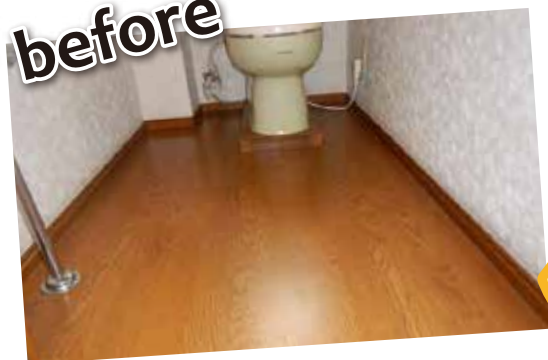
after



床が“ユカ”イに
よみがえる!!

アルティマコートやピアノの鏡面
仕上げなど、車や高級家具に使わ
れているコーティング方法を床に
応用しました!

before



after



お客様より

床が滑らなくなり、埃も舞うことなくお掃除も
楽になり、モップを一つ買い足しました。貼った
当時の色合いを取り戻し、明るくピカピカに蘇っ
た床を見ると、健康にも良い影響があるよう
です。わくわくうれしくなってしまう。
一生懸命に施工して頂いた業者の方、良い作業
にもかかわらず、休みもそこそこに続けて頂き、
施工中も気分よく過ごせました。

担当より

最新床のリフォームにコーティングが加わりま
した。今回は床のワックス塗りをご依頼いただ
いたのですが、タイミングよくモニターとして
アルティマコートを施工させていただきました。
快くお受けいただき、メーカー共々心より
感謝いたしております。ありがとうございました。
(担当:手塚)

住まいる工務店のカルチャー教室

◎友悠倶楽部通信6月号◎

お申し込みは担当の片倉まで

028-683-7077

<http://www.sumairu.biz>
又は「住まいる工務店」で検索

ドライフラワー教室

講師:金子 真由美 先生
自然素材の色合と香りをお部屋に!

■日時 6月4日(月)、5日(火)
7月2日(月)、3日(火)
月 10:00~12:00
火 13:00~15:00

■参加費 5000円(材料費込)
体験の方は3500円(材料費込)

華道教室

講師:五月女 恵子 先生
自由な生花が中心の草月流です。

■日時 6月27日(水)
7月25日(水)
各回 10:30~12:30

■参加費 1000円(材料費別)
体験の方は1500円(材料費込)

七宝焼教室

講師:馬場 桃堂 先生
伝統工芸アクセサリが作れます。

■日時 6月28日(木)
7月26日(木)
各回 10:00~12:00

■参加費 2000円(材料費別)
体験の方は1000円(材料費込)

レカン&押し花教室

講師:佐久間 幸子 先生
花を乾燥させ宝石箱を作ります。

■日時 6月23日(土)
7月28日(土)
各回 13:30~15:30

■参加費 1500円(材料費別)
体験の方は1000円(材料費込)

ビーズ教室

講師:高橋 敦子 先生
アクセサリなどの作品が作れます。

■日時 6月 8日(金)、20日(水)
7月13日(金)、18日(水)
各回 10:00~12:00

■参加費 2000円(材料費別)
体験の方は1000円(材料費込)

パンフラワー教室

講師:杉山 璃花子 先生
仕上がりが本物と変わらない!

■日時 6月 1、15(金)
7月 6、20(金)
各回 10:00~12:00

■参加費 3000円(月2回材料費別)
体験は 2回2000円(材料費込)

トールペイント教室

講師:虹川 貴美子 先生
木や布に楽しく描くクラフトです。

■日時 6月11、25日(月)
7月 9、23日(月)
各回 10:00~12:30

(体験中止)
夏頃に募集再開予定

藤工芸教室

講師:吉澤 澄子 先生
バックからオブジェまで作れます。

■日時 6月4、18日(月) 6、20(水) 14日(木)
7月2、23日(月) 4、18(水) 12日(木)
月・水 13:30~15:30
木 10:00~12:00

■参加費 参加費 1000円(材料費別)/回
体験の方は1000円(材料費込)

ポーセラーツ教室

講師:佐々木 茂美 先生
白い陶器に絵を描いて完成です。

■日時 6月14日(木)
7月12日(木)
各回 13:00~15:30

(満員です)

絵手紙教室

講師:大和田 初子 先生
頂いた方は必ず感謝します!

■日時 6月21日(木) 花
7月19日(木) 暑中見舞
各回 10:00~12:00

■参加費 1000円(ハガキ代別)
体験の方は1000円(ハガキ代込)

初級英会話教室

講師:荒井 明子 先生
基本英会話から楽しく学べます。

■日時 6月 7、21、28日(木)
7月 5、19、26日(木)
各回13:30~15:00

■参加費 4500円/月
体験の方は1000円/回

パステル和アート教室

講師:本田 妙子 先生
絵心の無い方も楽しめます。

■日時 6月7日(木)、9日(土)
7月5日(木)、14日(土)
各回10:00~12:00

■参加費 1500円(材料費込)
体験の方は1000円(材料費込)

手相教室

講師:小口 登志江 先生
手相を見てあげられるレベルに!

■日時 6月12、26日(火)
7月10、24日(火)
各回13:30~15:30

■参加費 3000円(材料費込)/回

シルバーアクセサリ教室

講師:西條 理絵子 先生
初心者の方でも気軽に出来ます!

■日時 6月13日(水)
7月11日(水)
各回10:30~12:30

■参加費 銀粘土1500円(材料費込)
ペーパー2000円/2回(材料費込)

パッチワーク教室

講師:高橋 悦子 先生
着物リフォームも行っています。

■日時 6月16日(土)
7月 7日(土)
各回10:00~12:00
13:00~15:00

(満員です)

体験参加随時受付けております。ご予約、空き状況等お気軽にお問合せ下さい♪

住まいるおたのしみ

皆様からのご意見やご感想を
お待ちしております。

掲 示 版

住まいるとく「季節外れの大掃除」

大掃除と聞くと年末行事のイメージですが、我が家の大掃除は毎年5月と6月の2か月にわたって行う行事なのです。年末は寒くて窓も開けたくないし、水を使うのも嫌ですから。なので、まさしく今が大掃除の真最中。冷蔵庫や洗濯機は大きくてなかなか動かすのに苦戦しますが、実は女性が一人でも動かしてしまいう便利グッズがあるんですよ。コテの原理を利用して重たいものを持ち上げて、下にキャスターを置く道具です。私はいつもこれを使って軽々動かしちゃいます。便利グッズを使って苦にならない大掃除をすれば、毎年の大掃除も憂鬱にならず、いつも綺麗な部屋が保てますよね。

今度はどんな便利グッズを探してみようかな・・・



(担当:片倉)

住まいるぼすと

沢山のお便り有難うございました。皆様の体験や暮らしの情報等お便りお待ちしております。

ぎりぎりの予算で今ある物を活かしてリフォームをするという難しい注文だったと思いますが期間も短く丁寧にやってくれました。工事の方も温厚で私共の希望通りにしてくださいました。追加の電気工事の方にも感謝でした。ありがとう藤田さん感謝します。

御幸本町の〇様より

電話で困っている状況を伝えたら、すぐ現場確認に来訪。見積もりが出、すぐ工事を開始。確認のために作業中の来訪もありました。「困っている事が解消し安価で解決すれば良い事」と言う言葉。他社にこういう言葉はなく貴社のみでした。まさに住まいるさんを選んで良かったです。

今泉町のS様より

「かわら版」は季節感いっぱいの記事が満載で毎回楽しみにしています。4月号の一家そろって食卓を囲みながらの会話は楽しく弾んだ事でしょう。「ぬか漬け」はさっそく作りました。「イチゴのデザート」も子供たちが来た時に一緒に作って満喫しようと思います。

清原台のハナミズキ様より

住まいるプレゼント



元町チーズケーキ8個
3名様

☆☆ 6月号のお楽しみプレゼントコーナー ☆☆

今月のおいしいものプレゼントは、函館元町の洋菓子作りの伝統をもとに作られた、冷やすとおいしさが増すレアタイプの「チーズケーキ」です。ご希望の方は、お名前・年齢・住所・電話番号・メールアドレス・ご意見やご感想をご記入の上、はがき・FAX・メール等にてご応募ください。抽選で3名の方にプレゼントいたします。6月25日締切です。ご応募お待ちしております！

5月号の「北海道、スイートポテト3本」の当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。当社HPにも掲載いたします。

【プレゼント当選者発表】 4月号「静岡県産、ひもの三昧」の当選者は、

〇上三川町のY様 〇清原台のK様 〇御幸町のS様

以上3名の方です。
当選おめでとうございました。

★こんなこと・ひとりごと★「エピソード」

4月号で書かせていただいた「秘かな思い」が無事目標達成いたしましたので、私事で「かわら版」を私物化して申し訳ございませんがご報告をさせていただきます。

テレビコマーシャルのライザップで刺激されたわけではありませんが、目標「3か月で-10キロ(できれば割れた腹筋)」でスタートしましたのが2月6日。1か月間は計るだけダイエット、2か月目から糖質制限(タンパク質に置き換える)ダイエット+総摂取カロリー制限、3か月目は2か月目の内容に運動(スクワットや軽い腹筋その他)をプラス。根拠のない自己流の計画ながら、体重はなんと3か月と2日で見事達成してしまいました(ただし割れた腹筋は夢のまた夢で、まだ柔らかな脂肪下で姿を現してくれません)。一番驚いているのは自分ではないかと思えます。しかも目標の日と2日違いとは。

継続できた理由の一番はやはり「成果の見える化」

で、ノートに毎日記録し、その成果の推移が具体的にわかること、そしてダイエットそのものが楽しくなったことだと思います。スタート当初は朝と就寝前の体重のみ記録しておりましたが、1か月が経過したころに朝の血圧の記録が加わり、それぞれのデータをエクセルで折れ線グラフに、そして2か月经過ごろからは朝・昼・夜と1日の合計の摂取カロリー数を記録し始めました。現在でも毎夜ワクワクしながら記録をノートにまとめています。

きっかけは単純に「やると決める」ことですが、継続するためには成果が実感できてやる気のスイッチが入ることがポイントだと改めて思いました。これからはリバウンドしないよう筋力・体力づくりも併せて継続し、さらなる健康管理を意識したいと思います。



担当: 知久

●今月のイベントのご案内●

第112回宇都宮市民リフォーム祭 inTOTO

日時: 6月16日(土)、17日(日)
両日とも午前10:00～午後5:00
会場: TOTO 宇都宮ショールーム
宇都宮市元今泉 2-22-22



知って得する!

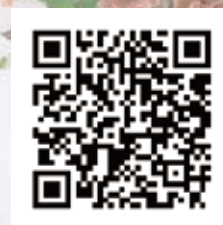
「リフォームセミナー」を開催いたします。

平成30年度の補助金も出そろいましたので「そろそろリフォームを」とご計画をされている方にはぜひ一度はお聞きいただきたい内容です。きっとお役に立つこと間違いなしです。

参加費は無料ですのでお気軽にご参加ください。

日時: 6月17日(日)午後1:30～3:00
会場: TOTO 宇都宮ショールーム 1階会議室

ホームページからの来場予約で クオカードをプレゼント!



イベント予約・セミナー予約はこちらから♪

大好評



おいしいコーヒー 淹れ方教室のご案内

日時: 6月30日(土) 午後1:30～2:30
場所: 当社1階住まいるリフォームギャラリー
参加費: 500円(ケーキ付)

※予約制です※

人数に限りがございますのでお申し込みはお早めに!

担当: 菊池まで