



今年は空梅雨だと言われていますが、やはり梅雨なのでじめじめして
いて気分も下がり気味ですよね” (-” ” -)”

通信が届く頃には梅雨が明けているかもしれませんが、皆様体調には十分
に気を付けて、じめじめをのりこえましょう！わたしは室内でも運動
できるように、室内自転車マシン買ったちゃいました。



梅雨の季節を元気にのりこえましょう。

お部屋のインテリアを明るく。

日照時間が減少することにより「セロトニン」というホルモンが生産されなくなります。セロトニンは、睡眠や食欲、心身の安定に影響するホルモンなので、梅雨の時期に気分がしずむのに関係しているかもしれません。
目に見える部分で部屋に明るいカラーを配置することもよいそうです。クッションやカーテンを変えてみたり、お花を生けたりしてもよいでしょう。



梅雨こそ運動しましょう。

いつも運動している人でも、梅雨で雨が降り続くと休憩してしまう人が多いようです。梅雨こそ運動しましょう。適度に体を動かし、筋肉にいい刺激を与えてあげると、適度な疲労感から睡眠の質の向上に繋がります。自律神経を整えるのにも役立ちます。動きたくない時にはストレッチやヨガなど室内でゆったりできる運動はいかがでしょう。深い呼吸でおこないますのでリフレッシュに最適です。



なぜ梅雨には雨が降り続く？

この時期、東南アジアでみられる気象状況によるものです。大陸の冷たい高気圧と、太平洋の暖かい空気がぶつかり、大気の状態が不安定になり、そこで発生した梅雨前線が停滞するので、雨が続きます。雨の日でも蒸し暑い日と涼しい日があるのは、ふたつの気圧のせめぎ合いのためです。



室内空間は快適に。

湿度が高いと体温調節に影響が出て、熱中症になりやすかったり、体力の消耗も激しくなります。湿度管理で空間は快適にしておきましょう。生活する上での適正湿度は40~60%といわれます。



経口補水液の作り方

- 【材料】
- ★水 (1リットル)
 - ★はちみつ (大さじ4杯)
 - ★レモン汁 (大さじ1杯)
 - ★塩 (小さじ1/4杯)



簡単にお家でも作ることができ、暑いので、暑くてもよく汗をかいたときなどに補給するのにおすすめです。熱中症の予防に飲み過ぎないように注意は必要です。

旬のレシピ

やみつき夏野菜漬け



材料 (4人分)

- きゅうり …2本
- 長芋 …200g
- オクラ …7~8本
- えのき茸 …100g
- 生姜 …30gほど
- 大葉 …5~6枚
- 昆布 …5~6cm四方を1枚
- 赤唐辛子 …好みで1本

- ★醤油 …100ml (カップ1/2)
- ★みりん …50ml (大さじ3と1/3)
- ★酒 …50ml (大さじ3と1/3)
- ★水 …50ml (大さじ3と1/3)
- ★酢 …30ml (大さじ2)

① きゅうり・長芋を1cmくさいのきざみ、ショウガはみじん切りにする。

② オクラとえのき茸は調味液の中で火を通すので、最後に切るとよいです。オクラはヘタを切り落として6~7mm幅に、えのき茸は石づきを切り落として1cm幅に切っておきます。

③ 鍋に★の調味料を合わせ、そこに昆布を加えます。好みに赤唐辛子を入れても美味しいので、加える場合は種を除いてから、1本分ここで加えます。



④ 鍋を中火にかけ、沸いたら火を弱め、アルコール分を飛ばすために1分ほど沸かします。続けて、オクラとえのき茸をすべて加え、火を少し強め、1分ほど着て混ぜながら火を通します。

⑤ オクラとえのき茸に火を通したら、きゅうりや長芋と着て混ぜ合わせます。

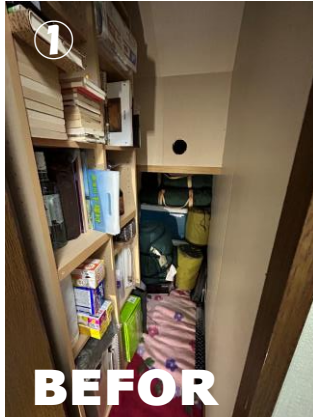
⑥ 最後に大葉を手でちぎって加え、混ぜ合わせます。冷蔵庫で30分~1時間ほど冷やして出来上がり。

リフォーム奮闘記

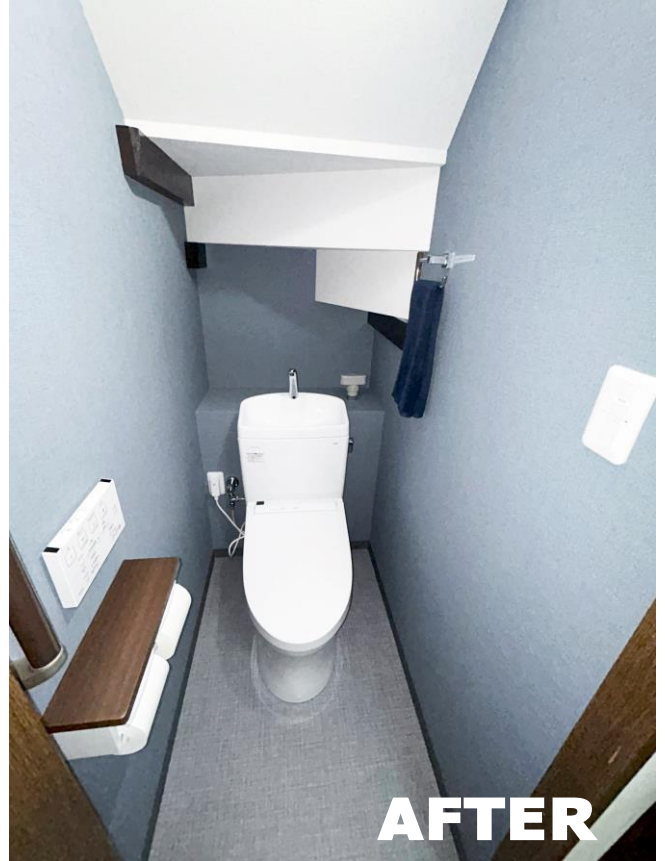
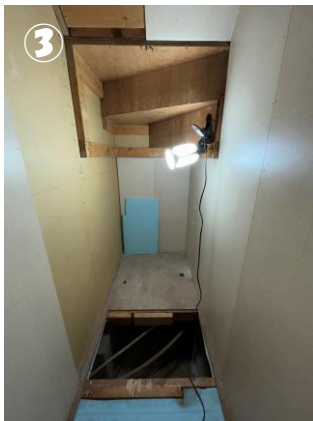
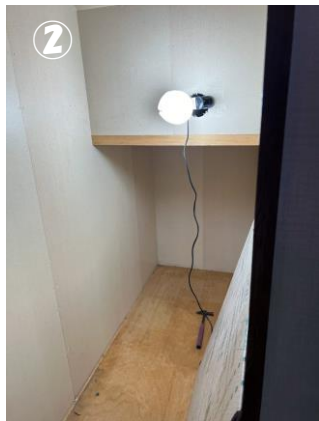
間取りの問題で「ここに〇〇があればなー。」の代表格はトイレではないでしょうか。今回はご主人のお部屋がある1階にトイレがなかったので、階段下の物入をトイレにリフォームいたしました。こんな事もできるんだ！と参考にして頂ければ幸いです(´▽`)

階段下の収納をトイレにリノベ

- ① 元々は階段下の物入。
- ② 階段下の囲いを撤去すると階段の形が見えてきます。
- ③ 床を一部撤去して、給排水の配管をしていきます。

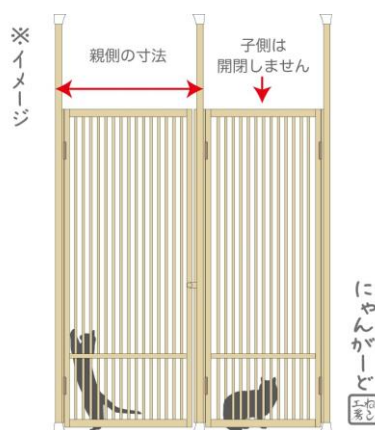


階段部分はどうしても高さが取れませんが、階段の形状をそのままで施工することで、デザイン的にもおもしろく、全部塞いでしまうより空間にも余裕がでます。



2つ目、こちらはネコちゃんの脱走防止のために扉を設置いたしました。

脱走防止扉 ねこ工房の「にゃんがーど」



今回はこちらの親子タイプを設置させて頂きました。

脱走防止窓



ねこ工房さんのにゃんがーどはSNSで話題になっているようで、お客様からご依頼がありました。ひのきで製作してあるのでいい香りですし、デザインもナチュルでお部屋の美観を損ねません。

夏こそ、窓リノベ。



夏涼しい住まいのためには、窓の断熱性能が重要です。
断熱性能を上げると、窓からの熱の出入りが少なくなり、室内は涼しく、さらに省エネ補助金を使えばリーズナブルにリノベできます。

内窓取付 工事が簡単でおすすめ



いまある窓の内側に取付けます。既存の窓枠に取付けできる事が多いですが、奥行が足らなかった場合もふかし枠で対応できます。インテリアに合わせてデザインも選べますよ。

外窓交換(カバー工法) 壁を壊さずスピーディー



いまある窓枠はそのままに、新しい窓を被せて取付けるのが

「カバー工法」

性能区分(S)とした補助金額 (L・M・Sサイズ)

L: **68,000** M: **46,000** S: **29,000**

内窓は効果が体感しやすいです。冬が特に感じやすいとは思いますが、夏もエアコンの効きの違いを感じて頂けると思います。プラスαで「防音性」「結露が減る」など良い事がたくさん。

性能区分(S)とした補助金額 (L・M・Sサイズ)

L: **149,000** M: **110,000** S: **74,000**

窓枠をそのまま利用するので、取替といっても外壁をさわりません。築年数が経って、サッシの劣化が気になっている方にもおすすめです。断熱性能もしっかりUPいたします。

一緒にいかがでしょう？

先進的窓リノベの申請をうける場合、本来5万円以上から申請可能な「子育てエコ」も2万円以上から申請できます。必要なちょっとだけをプラスできるので、ご活用くださいね！



一緒にトイレも交換しようかな！

節水型トイレ(掃除しやすい) 補助金 **22,000**円



給湯器も一緒に交換しましょう！

高効率給湯器 補助金 **30,000**円

とくに「窓リノベ」は補助金額も大きいですし、健康的で省エネな住まいになりますので、皆様にもっと知って頂き、ご活用頂きたいです。申請は登録業者であるアブックが行いますのでご安心ください。わからない事はお気軽にご相談くださいね！

Ykkの補助金ナビでシュミレーションしてみましよう！



後付けしやすい宅配ボックスのおすすめ商品 もも

2024年4月に施行される法律により、トラックドライバーの時間外労働が規制されることによって、人手不足が一層深刻化し、将来的に輸送できる荷物量の減少が懸念されています。また、2024年度以降、再配達有料化する可能性もあります。受け取る側としても宅配BOXがあれば手間も省けますし、安心ですね。

据置タイプ

据置タイプは、土間への施工が簡単なため、リフォームに向いています。



ベースを使って地面に固定させるので大きなタイプも設置できます。



配線工事の少ない電池式です

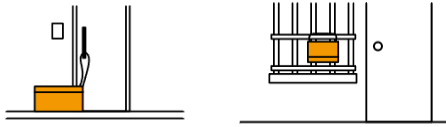


防犯に最適な、電子錠タイプも



宅配ボックスの種類は主に5タイプ

- 1: 直に置くタイプ
- 2: 壁掛けタイプ
- 3: 据置タイプ
- 4: ポール建てタイプ
- 5: 埋込タイプ



上の絵のように簡易で簡単に設置できるタイプもあるのですが、防犯性が心配。今回は工事で設置する宅配ボックスの中でも、比較的施工が簡単なタイプをご紹介します。

ポール建てタイプ

ポール建てタイプは高さがあるため取り出しやすい。シンプル機能から高性能タイプまで。



コンクリート施工された土間ならベースプレートを使って設置。土なら埋込仕様で設置します。

設置場所などによってご提案いたします。お気軽にご相談ください。



関西エクステリアフェア2024にいった！



タイルや石など、カラー別に分かりやすく、かっこよく展示してあったり。



エクステリアのご依頼を受ける事も多いので、展示会へ行って情報をアップデートします。実際に外構が作られていたり、見やすく展示してあるのでとても勉強になります。



新しい商品や、こんな商品があるんだという発見があったり。次はこの商品を提案してみよう！とか実際に見ているとわくわくしてきます。



リフォームのお問合せにLINEをお使い下さい。



✓簡単に写真が送れるので状況を伝えやすい
✓やり取りが残るのでトーク内容を確認しやすい



QRコード

LINEアプリの「友だち追加」からQRコードを読み取ってください。

aboc
INC

〒658-0022
神戸市東灘区深江南町2丁目12-8-106

お問合せ 0120-103-403



info@aboc.jp

アボックHP

