

あぼっく通信

Vol.05

有限会社アボック

2021年07月

そろそろ梅雨も明けて、本格的な夏がやってきますね！
外出する機会も増えていくと思いますので、暑さ対策・水分補給をしっかりと
して夏を楽しみましょう。夏バテ予防には、運動・睡眠・栄養のバランス
が大切なのだろう。まずはウナギでも頂きたいです(´▽`)
皆様も健やかに過ごしてください。



オリンピック 観戦したい競技ランキング！

1位

陸上男子100m



人間の身体能力が問われる、限りなくシンプルな競技です！必ず見たいという人も多いですね。

2位

男子サッカー



世界中からスター選手が勢ぞろい！プロチームではありえないドリームチームが見られます。

東京オリンピック開催が決定しました。不安や心配がある中で
の開催となりますが、がんばって
きたアスリートの皆さんを、
応援したいと思えます！
気分を盛り上げるためにも、観
覧したいランキングを調べてみ
ました。

3位

野球（男子）



日本で一番馴染みのあるスポーツですね。オリンピック種目に追加されて喜んだ人も多いのでは？！

4位

陸上男子4×100mリレー



リオオリンピックでは銀メダル快挙にわきました！10秒の壁を何人もの選手が破っていますので期待大。

5位

男子バスケットボール



八村塁らの活躍により、盛り上がっています！カラダの大きな選手がコンパクトなコートでプレーするのは圧巻です。



個人的にはバスケットボールを楽しみにしています。テレビ中継でオリンピックを楽しもうと思っているのですが、日本での開催なので時差がないため、寝不足にはならなくて済みそうです。がんばれニッポン！！

旬のレシピ

カップリーニ風
トマト素麺



材料（1人分）

- 素麺一束
- トマト中1個
- バルサミコ酢小さじ2/3
- ハチミツ小さじ1/2
- オリーブ油小さじ2/3
- 黒コショウ少々
- 塩少々

パセリ(バジル)お好みで

POINT!
トマトは湯剥きした方が口当たりが滑らかになります。ソースにしたら味見をして塩やバルサミコ酢、ハチミツで調整して下さい。

① トマトは皮を湯剥きして八等分に切ります。●を入れて、ブレンダーにかけてなめらかにします。



② トマトを湯剥きしたので②が温くなっています。キンキンに冷えている方が美味しいので氷水で冷やします。

④ ソースを冷やしている間に、いつものように素麺を茹でて氷水で冷やし、良く水気をきります。

⑤ 器にソースを入れてその上に冷やして水切りした素麺をあしらってパセリ(バジル)を散らして完成です。

トマトの赤い色はリコピン！生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるのです。



リフォーム奮闘記

歯科医院のリフォームをさせて頂きました。パーテーションやドア、収納家具など、ご来院者様の心地よさや従業員の働きやすさなどを考えて、この度のリフォームになりました。

「なるべく休業期間を短くしたい。」とのご要望でしたので、ご希望の期日内にお引渡し出来るよう打合せを重ね、当初のリフォーム内容から計画を一部変更することで対応させて頂きました。無事、ご希望期間内にお引渡しすることが出来たので良かったです。



院内の動線的に、セミオープンタイプなので患者様のプライバシーを確保すべく、パーテーションでゆるやかに間仕切ります。半透明ガラスを利用しているので、空間に開放感ができます。



DENTAL clinic



引戸の袖部も半透明ガラスにして圧迫感をなくします。住宅では玄関ドアでよく使われますよね！

使用する設備や器具、資料など決まっていますのでそれに合わせて収納やデスクスペースなどを造ります。使いやすく整理しやすいように。



温かみがあり、患者様がリラックスして治療を受けることができる歯科医院の内装に仕上がりました。



「へっへん」「やすらび」「お風呂のリフォーム！」

浴室はただ身体をきれいにするだけでなく、一日の疲れをとり心をリラックスさせる為の場所です。コロナ禍で時間に余裕ができた事もあって、ゆっくりバスタイムを楽しみたいという人が増えています。今回は、くつろぎ・やすらぎに注目して浴室をご紹介します！

お湯を愛する国の、バスルーム。

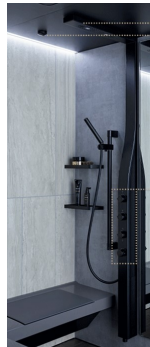
LIXIL スパージュ



シャワーに組み込まれた照明がシャワーの散水と角度を合わせた光のシャワーを実現。

Aqua Tower

一流ホテルのバスルームで浴びるたつぷりとしたオーバーヘッドシャワーの感触。空間デザインにおいて、無駄なノイズを極力排除した美しいシャワーです！



アクアシアター
まるで「シアター」。迫力の大画面の浴室テレビで映画鑑賞するのもあり！



Formカウンター
ゆったり座って、全身のケアをしたり、クールダウンしたり、こだわりのバスタイムを。



肩ほぐし湯
マッサージ手法のひとつ「切打法」をお湯で再現しています！

上質で心休まる穏やかな時間をすごす。



肩楽湯・腰楽湯

肩と腰を温かく包み込むたつぷりの水流と心地よい刺激。浴槽に身をゆだねながら、深いリラクゼーションを味わうことができます。



①頭・首にフィットするヘッドレスト
②背中を包み込むカーブ

ファーストクラス浴槽

人間工学を応用した浴槽形状で、体にかかる力が分散され、身も心もリラックスできます。



オーバーヘッドシャワー
心地良い刺激が楽しめる2モードのシャワー！

4つの調光・調色
リフレッシュモード リフレッシュモード1 リフレッシュモード2 瞑想モード

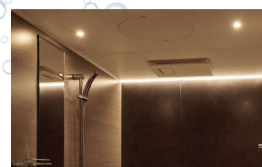


1日の光のうつろいを参考に、4つの調光調色システムの明かり。時間の変化や気分にあわせた入浴の楽しみが生まれます。

徒歩30秒のリゾート。



Panasonic クラス



ピンホールLED照明

点と線。2種類のあかりを組合せて空間に奥行きを。ゆったり落ち着いた空間を演出します。



リゾートバブル

浴槽底面の噴気口から噴き出す大きな泡が首から肩、腰、ふくらはぎと、心地よいリズムで全身心地よく刺激。短時間の入浴でも身体が温まります！

シーリングオーディオ



天井からふりそそぐ心地よい響き。浴室でしか味わえない音の広がりを実感！

1/fゆらぎ「ナノイー」搭載



暖房換気乾燥機

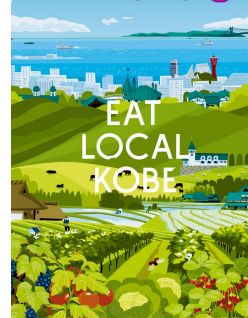
乾いた空気を浴室に送風。空気がそよ風のよう流れ、ほてった肌に、爽やかな風をおくれます。



神戸のタウン情報

LET'S GO!

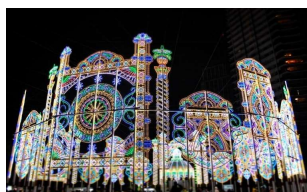
FARMERS MARKET 2021



7月 毎週土曜 9:30-13:00
旧居留地・浪花町筋
神戸市内を中心に、毎回いろいろな農家さんやお店が参加！
土曜日の朝は神戸のまちなかで、ローカルの旬を楽しみませんか？地産地消を体感する朝ごはんも好評のようですよ。

NEWS

神戸市ルミナリエ 2年連続で中止に
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、去年に引き続いて、2年連続で中止となります。早く開催できる世の中になっで欲しいですね。



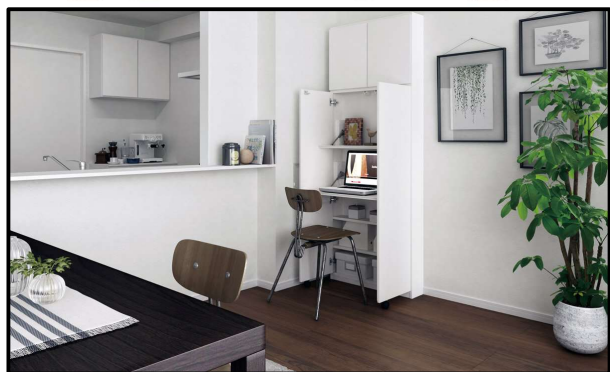
OPEN!



ラ・スール・ドゥ・ユルスナール
【住所】兵庫県芦屋市公光町9-1

米粉パンとおやつのお店
5/29OPENしています。
グルテンアレルギーの方も安心して頂けます。

テレワークをサポート。ダイケンスイッチプラス740をご紹介します

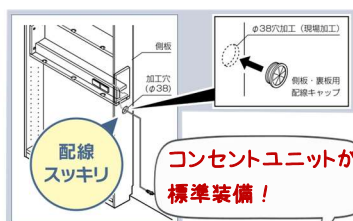


壁に設置し、必要なときにだけ扉を開いてデスクとして使用できるというもの。デスクを閉じた際の奥行きは、扉部を含めても169mmで場所を取りませんし、スッキリとしたデザインでどのスペースにも馴染みやすいです。

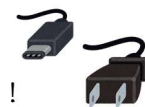
省スペース設計でスッキリと！



デスク使用時 → デスク収納時



本体内にコンセントを設置できるので、パソコン・スマートフォンの利用に最適です。コンセントは
★電源×1・USB×1
★電源×2
から選ぶことができます！



スタンディングワークにも対応！



壁前施工 壁埋込施工

「壁前施工」と、よりスペースを有効活用できる「壁埋込施工」から選択できます。なお、壁前施工の場合は独自の施工方法「オンボード工法※」による設置も可能。



標準デスクに加えて、スタンディング用デスク付きのプランも！立った状態で作業できて効率もUP！

スタッフのコーナー ～正木です～



住所：鳥取県西伯郡大山町赤松634



梅雨の合間にドライブに出かけてきました！
向かった先は、運動不足の子供(中学生)を連れて西日本最大級のアスレチック森の国です。



中でも”アリジゴク脱出”が見物含め大人気でした(^o^)



大山のふもとにある広大な施設にアスレチックコースが2コース×20ポイントあり、大自然の広い施設なので良い運動になりました！



大山「森の国」

自然体験プログラムやキャンプなどが楽しめる自然体験施設です！

LINE登録キャンペーン実施中！

友だち登録してメッセージ(①お名前②ご住所)を送信いただくと、保冷レジカゴバッグをプレゼントします！



LINE



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。

DAIKEN

ダイケンホーム&サービス株式会社

リフォーム特約店 有限会社アボック

〒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

