



絆

つうしん



社長のつぶやき

2024年がスタートしたと思ったら、もう4月、春風が心地いい季節になりました。新年度に向けて忙しい日々をお過ごしの方も多いかと思えます。3月は節目の準備、4月は節目のスタートです。新入学入園、入社、異動による新しい職場、引っ越しなど変化の大きい季節です。環境の変化などでストレスをため込まないように、セルフケアに心がけましょう。

今年度に入り訃報のお知らせが6人ほどありました。親戚、同級生、友人、仕事関係など悲しくも寂しい時間が過ぎていきます。

数年前から新聞の読み方が変わってきました。まず最初に声の欄で「水や空」、そして「お悔やみ」欄と、私も後期高齢者の仲間入りして他人事でなく、亡くなられた方の年齢、住所に目がいきます。しかし近年は「お悔やみ」欄への掲載を希望されないケースもあるようで、葬儀などが済んだ後に亡くなられたことを知ることがたびたびあります。葬儀形態に関するある調査によると、コロナ過より前は「一般葬」が主流でしたが、近年は「家族葬」が主流になってきているようです。家族葬の場合、家族や親戚、親しい知人のみで故人を見送りたいとのことで、あえて新聞掲載にはしないのでしょう。私も後期高齢者の仲間入りしていますが、いつ「お迎え」が来ても良いように、墓じまい、終活の準備を考えさせられるようになりました。

とはいえ、人生100年時代を迎え、あと20数年、まだまだ先は長いと考え方を一回転させて、からだの衰えを自覚しながら、そのからだを、うまくつき合って元気で、仕事、人生を楽しんで過ごそうと願う今日この頃です。(良)



占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。

住まいを快適に導く 12星座別 インテリア占い



<p>牡羊座 3/21~4/19</p> <p>4月は愛情運や金運が上昇。鍋や包丁などキッチン用品を新調すると開運。5月は行動力アップ。ラッキーアイテムはネイルケアグッズ。</p>	<p>牡牛座 4/20~5/20</p> <p>3月は健康運上昇。5月は白い花をリビングに飾ると開運に。花を際立たせる花器を取り入れて。ラッキーアイテムは歯磨きセット。</p>	<p>双子座 5/21~6/21</p> <p>4月はカーテンなどに明るい色を取り入れると運気が上昇。5月は旅行が幸運のカギ。ラッキーアイテムはシンプルなプレスレット。</p>
<p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>比較的落ち着いた運気。家族との時間を大切に。インテリアにパワーストーンを取り入れてみて。ラッキーアイテムはガラス製品。</p>	<p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>3月は疲れが溜まりがち。4月は金運や愛情運が好調に。5月は家族とアクティビティを楽しんで。ラッキーアイテムは化粧ポーチ。</p>	<p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>歴史スポットが吉。アンティーク調のインテリアも効果的です。5月はレジャー運が好調。ラッキーアイテムはレモン色のストラップ。</p>
<p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>3月はアロマやポプリでリラックス。4月は出費に注意。5月は普段歩かない道を散策して。ラッキーアイテムはハンドクリーム。</p>	<p>蠍座 10/24~11/22</p> <p>4月はリンパマッサージがオススメ。5月は寝室の模様替えを。リネンも春らしく新調して。ラッキーアイテムはミステリー小説。</p>	<p>射手座 11/23~12/21</p> <p>3月は充電期間と考えて。5月は積極的な行動が吉。ガーデニングに凝ってみるのもオススメ。ラッキーアイテムはマグボトル。</p>
<p>山羊座 12/22~1/20</p> <p>3月、4月はエアコンのフィルターなど空調の掃除が開運に。5月は映画やドラマで感性磨きを。ラッキーアイテムは3色ボールペン。</p>	<p>水瓶座 1/21~2/18</p> <p>3月は気が散りやすいので、休息を心掛けて。5月は落ち着いた間接照明の部屋づくりが吉。ラッキーアイテムはオーガニック食品。</p>	<p>魚座 2/19~3/20</p> <p>映画で“涙活”を。5月はハウスクリーニングしたりボディメイクに励んだり、住まいや自分を整えて。ラッキーアイテムはスニーカー。</p>

施工事例1 玄関ドア改修工事

①施工場所：長崎市 S様邸 工期：2日間



【着工前】



【完成】

【施工のきっかけ】
玄関サッシが傷んできたので取替たい。

【施工のポイント】
カバー工法の断熱引戸に取替え。おかげで玄関ホールの寒さが軽減した。一緒に木柱等も塗装補修した。

施工事例2 浴室改修工事

①施工場所：長崎市 K様邸 工期：6日間



(徹)



【着工前】



【完成】

【施工のきっかけ】
タイルの浴室が傷んだのと、寒さ対策でUBにしたい。

【施工のポイント】
浴室まるごと保温で洗い場まで暖かいユニットバスに取り替えた。浴槽も高断熱浴槽であたたかさをキープ。

水のポタポタから増改築・新築まで
株式会社 **カワミチ**
〒851-2212 長崎市畝刈町1088-3
長崎畝刈店 ☎ 0120-3202-56

カワミチ 検索 クリック!

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡下さい。

長崎市内在住の方対象! 長崎市リフォーム補助金制度 「ながさき住みよ家リフォーム補助金等」

今年度も、従来のリフォーム工事で最大10%、省エネ工事に対して最大20%(最大20万円)のリフォーム補助制度が始まります! 詳しくは弊社へお問い合わせください。予算消化時点で受け付け終了しますので、お早めに!

少しの工夫でおうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術



野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

収納タイプ別・上手に活用するコツ

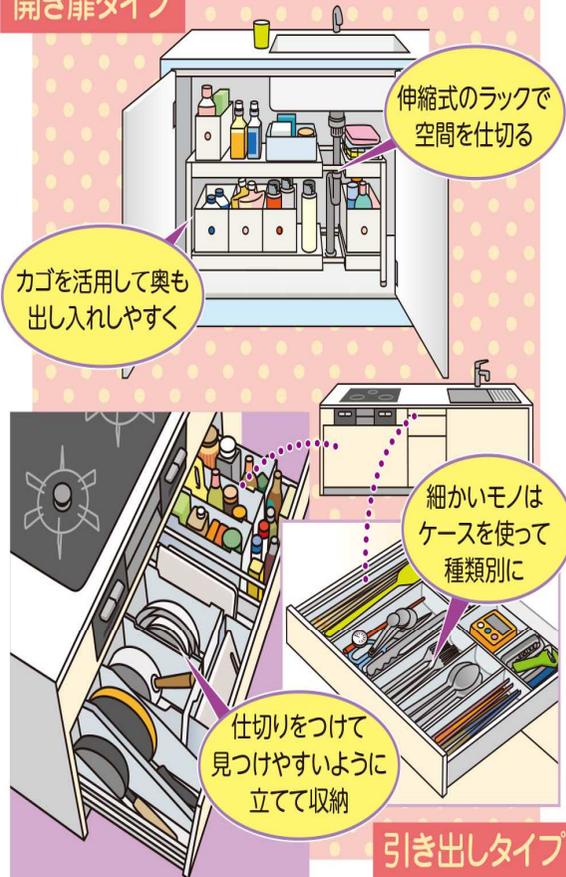
キッチンや洗面台の収納は基本的に、開き扉タイプと、引き出しタイプに分けられます。これらの場所は、さまざまなモノを収納する必要があり、出し入れする機会も多いので、ちょっとした使い勝手の差でストレスを感じてしまうことも。今回はキッチンや洗面台の収納について、タイプ別の特徴や活用法を紹介します。

●**開き扉タイプ**: 開口部が広いので、大きいモノや高さのあるモノなどが収納しやすいというメリットがあります。ただ、内部に仕切りがないタイプが多いので、デッドスペースができて、積み重ねて収納してしまいがち。奥のほうに入ってしまったモノは出し入れがしにくく、使わなくなってしまう可能性もあります。

[活用アイデア] ラックなどの収納アイテムを導入し、空間を上下に仕切ると、収納量が増え、出し入れがしやすくなります。ラックには伸縮式のタイプもあるので、間口や収納したいモノのサイズに合わせて、カスタマイズできます。カゴなどを利用して、奥のモノをサッと引き出

開き扉タイプ

イラスト: 福井典子



せるようにする方法もオススメです。

●**引き出しタイプ**: 最近のシステムキッチン、出し入れしやすい引き出しタイプが主流です。立ったまま引き出し内を見渡すことができ、また奥まで活用できるというメリットがあります。ただ、引き出しの深さや奥行によって収納できるモノが限定されたり、重ねて収納すると下のモノが見つけにくい、引き出したときに中のモノが動くなどのデメリットがあります。

[活用アイデア] あまり重ねず、立てて収納するのがオススメ。収納するモノに合わせて仕切りを入れたり、壊れやすいモノは滑り止めシートを敷くという方法も。

いずれもメリット、デメリットがあるので、上手く活用して、ストレスフリーを目指しましょう。

今日の晩ごはん ミラノ風カツレツ

材料 4人分

- 豚ロース(とんかつ用).....4枚
 - 塩・黒胡椒.....適量
 - 薄力粉・パン粉.....適量
 - 溶き卵.....2個分
 - 粉チーズ.....大さじ4
 - オリーブ油.....適量
 - トマト.....2個
 - ルッコラ.....1袋
 - バジル.....6枚
 - レモン.....1/2個
- [A] ■ 塩・黒胡椒.....適量
 ■ バルサミコ酢.....小さじ2
 ■ クミン.....適量
 ■ オリーブ油.....小さじ2



- 1 種を取って1cm角にカットしたトマト、適量にちぎったルッコラとバジルを[A]の調味料で和える。
- 2 豚ロースは包丁で筋に切り込みを入れてラップにくるみ、棒などでたたいて薄くし、塩、黒胡椒を振る。
- 3 パン粉はフードプロセッサーにかけ、ザルに通して細かくし、粉チーズを合わせる。
- 4 豚ロースに薄力粉をまぶし、余計な粉をはたいて溶き卵にくぐらせ、3のパン粉をまぶす。
- 5 フライパンにオリーブ油を1cmの深さまで入れて、160~170℃になったら4の豚ロースを揚げる。
- 6 表面がきつね色になったら取り上げて油を切り、皿に盛り付け、1のサラダ、くし切りにしたレモンを添える。

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

豚肉の
ビタミンB1、
粉チーズの乳酸菌が
疲労・ストレスを
解消!



INFORMATION

TOTO洗面化粧台 ドレーナ

施工取付のご用命は
当社まで!!

ココがすごい!

家具のような木目調デザイン

木の質感やぬくもりを感じられる
木目調のデザインでコーディネート。

実用性とデザイン性を両立

広くて深い洗面ボウルやひろびろ使えるカウンターなど、
使いやすさも充実。

