

早いもので2025年も1年の後半に突入しましたね～！

今年の梅雨明け、近畿地方は7月中下旬頃と発表されておりますが、

ジメジメの季節も、もう少しといったところでしょうか？いよいよ夏がやってきますね～🌴🍉

今年の夏は川釣りに挑戦したいと思っておりますが、本格的に暑くなる前にトライしたいです😊
皆様も暑さ対策や水分補給をしっかりとされて夏を楽しんでください♪



梅雨のじめじめ快適に乗り越えたい！

部屋全体をこまめな換気



窓やドアを**2か所以上**開けて
空気の通り道を作ることがポイント♪

同時に**押し入れやシンク下**
など、普段空気が流れにくい場所も扉を開けて換気することも大切です◎

浴室は入浴後、換気扇を回してしっかり乾燥させましょう！

重曹で湿気を吸収

重曹は水分を吸収し**一定量の水分を吸うと固まる性質**を持ち、**消臭・脱臭作用**も！！

空き瓶などに重曹を入れて、湿気が溜まりやすい場所に置いておくだけで湿気とにおい対策ができます♪

貝殻や麻糸でアレンジするとインテリア雑貨としても可愛いですね♡



梅雨の季節と「体のむくみ」

梅雨の時期は、高湿度と低気圧の影響で体かむくみやすいんだそう。高湿度の環境では汗が蒸発しにくく、体内の水分が排出されにくくなります。また低気圧の影響で血流が滞り、リンパの流れも悪くなりがち。。😓 できる対策を心がけましょう!!

【カリウム】摂取でむくみ対策！

むくみと関係が深いのは、ナトリウム。
体内のナトリウム濃度が一定量を過ぎると、むくみの原因となります。
このナトリウムを体外に排出する働きがあるのが「**カリウム**」です。カリウムの多い食品を積極的に摂るようにしましょう◎

ーカリウムを多く含む食品ー

ほうれん草・ニラ
あゆ・あじ
納豆
里芋・さつまいも
昆布・わかめ・ひじき
バナナ



即効ストレッチ法でむくみ解消！

①ふくらはぎのストレッチ（20秒）

膝を伸ばして遠くにかかとを置き、膝裏を伸ばすイメージでぐーっと10秒キープ。



②足首のストレッチ（20秒）

足を挙げて、ぐるぐる足首を回す。



ひと部屋完結ランドリー

LIXIL ランドリープラス



洗濯を「洗い」と「片付け」の2工程と考え、家中をあちこち移動しながら作業していた洗濯家事をひとつの部屋でまとめて済ませることを実現してくれる新製品が登場！
スペースの広さやイメージに合わせてカウンター、洗面器セット、ランドリーバー、吊り棚などアイテムを自由に組み合わせることができるので、**間取りやライフスタイルに合わせてランドリールームをつくる**ことができます♪

花粉や黄砂の時期を終え、ようやくお外で洗濯物が干せる🌞
といった日々も束の間、梅雨時を迎えちゃいましたね☔
天候に左右されることなく、洗濯家事がもっとラクに出来れば・・・とお思いの方も多いのではないのでしょうか？
洗面台の取替えをご検討の方は勿論、今後の家事負担軽減のためにもおすすめの製品をご紹介します♪

“生活に溶け込む”機能的な物干し

ナガエ hoss(ホス)

物干し竿の位置を自由に調節できる天吊り型の室内用スライド式物干し金物。
一対のレール型ベースに吊下げられた吊り具を自由に移動させられるので、洗濯物に合わせて自由に干し方をアレンジすることができます◎
大判シーツやバスタオルが干せるのも嬉しい♪
2021年度にグッドデザイン賞を受賞しており【使いやすさ】と【美しい空間づくり】を両立した画期的な室内物干しです！



物干し竿を片側に寄せておけば限られた室内を広く使えます！
取り外しも簡単で、使わないときはすぐに片付けられるのでリビングなどの洗面以外のスペースでも取付けもオススメです◎

家事をラクにする！

ランドリー・

水回り特集



リフォーム奮闘記

今回はキッチンのリフォームをご紹介します🔪

リビングに背を向けるかたちで設置されていたキッチン設備を対面型にリフォームし、既設の勝手口や出窓を活かしてご要望にあわせた素敵なキッチンへと生まれ変わりました🏠

BEFOR



既設の勝手口は閉ざさず、
明かり窓にリフォーム🌟
お客様の調理の立ち位置
から視線レベルに合わせて
配置しました◎



ピッタリ！



BEFOR



新設のカップボードと
色を合わせるため、
出窓にダイノックシート
を貼り付けました◎



ピッタリ！



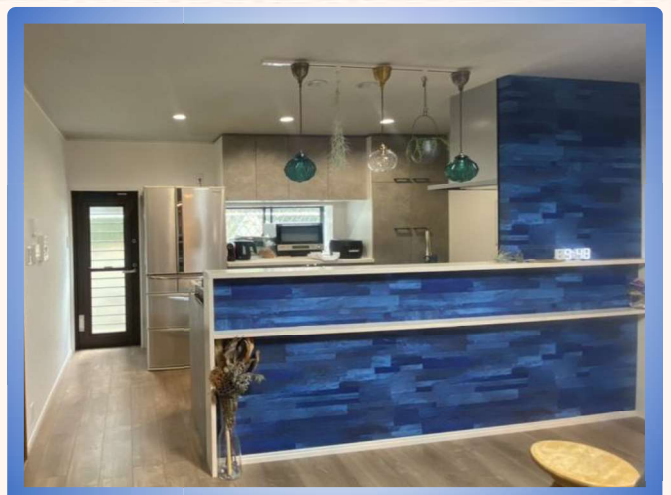
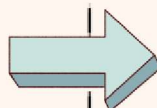
ピッタリ！

食卓への配膳も考えカウンターを
設置しました！
LDスペースを考慮してお皿一枚分
の幅に抑えています◎

通路幅も考えサイドボードと
カウンター幅もピッタリに！！
圧迫感のないLDKになりました♪



ピッタリ！



レンジフードも壁のサイズにピッタリ！！！！

単なるキッチンの取替えではなく、空間全体を考えた施工を行いました！
アボックでは実際に生活されるお客様目線に立ち、細かな観点で施工いたします😊👉
キッチンリフォームをご検討のお客様は是非お気軽にご相談ください♪

旬のレシピ

バター醤油の とうもろこし つくね



※dancyuレシピ参照

材料（2人分）

- とうもろこし 1本（150g）
- 片栗粉 大さじ1
- 挽き肉だね
 - ・鶏挽き肉 200g
 - ・酒 大さじ1
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・胡椒 少々
 - ・生姜 小さじ1
- ししとう 8本
- サラダ油 大さじ1/2
- たれ
 - ・酒 大さじ1
 - ・醤油 大さじ1と1/2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・バター 10g

①下ごしらえ

とうもろこしは長さを2～3等分に切り、切り口を下にして置き、芯のきわに包丁を入れて実をそぎ、ボウルに入れて片栗粉を加えてまぶす。



②肉だねを作る

別のボウルに挽き肉だねの材料を入れて粘りが出るまで手で混ぜ、①を加えて全体に混ぜ、4等分にして形づくる。



③蒸し焼きにする

フライパンにサラダ油を中火で熱して②を約2分焼き、裏に返して約1分焼き、蓋をして弱火で7分蒸し焼きにする。ししとうを加えて両面を焼き、たれの材料を加え全体にからめたら完成です◎



スタッフに聞いた

2025年上半期 思い出コーナー ～皆の思い出イラストを添えて～

甥っ子が結婚！
本当に知らされた時は
ビックリしました🥰
でも、式では彼自身の
成長と周りの人々からの
支えがあるのが見れて
心から祝福できました👍
正木



息子が運動会のかけっこで
1等賞でした！

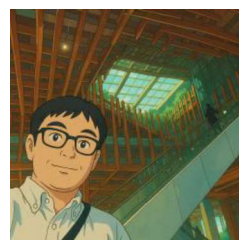


真剣に走って
出る姿を見て涙が
出ました🥰
宮崎



愛知県蒲郡市で開催された野外フェスに
行ってきました～♪♪

子供の頃から聴いていたPUFFYのライブ
と初めて食べたビリヤニが最高でした★



GWに富山へ旅行です。
ホタルイカを食べ、
帰りに某建築士設計の
ガラスミュージアムに
よってきました。
圧巻の内装でした
下濱



いつか消えてしまう
最近の推し 三木



父の法事で家族が
ほぼ全員集まりま
した！
豊村

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。

株式会社 スマイルアップ

DAIKEN

大建工業グループ

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

