料金後納
abocINC
ゆうメール

# あぼっく 通信

Vol.31

株式会社スマイルアップ
リフォーム特約店

有限会社アボック
2026年11月

今年は夏の暑さが早めに落ち着き、久しぶりにゆっくり「秋」を楽しめたような気がしますね🍂 ここ数年は「夏が終わったと思ったら、もう冬!?」なんて年も多かったので、なんだか嬉しい…!!
私は以前アパレル関係の仕事をしていたのですが、今年は秋物のお洋服が数年ぶりに好調だと耳にしました!薄手のニットやジャケットなど、今年は久しぶりに秋のおしゃれを楽しめた方も多いのではないでしょうか♪
11月に入り、朝晩の冷え込みも増してくる頃。名残惜しい秋をもう少し楽しみながら、そろそろ冬支度も始めていきたいですね!



## 秋の夜長、何して過ごす?

### 心も体もととのえる 睡眠の秋

秋の夜長、読書や映画を楽しむのもいいですが、
この機会に「睡眠」について考えてみてはいかがでしょうか?

#### 最近よく聞く「オレキシン」って?



オレキシンは、眠くなる物質ではなく、
脳の'目覚めている状態'を維持することに深くかかわる物質です。睡眠は、ただ「疲れたから寝る」というだけでなく、脳の中で眠りと目覚めを調整する様々な仕組みによって成り立っているんですね。

#### 自分にぴったりの睡眠時間、知っていますか?



「睡眠時間は8時間とるのが理想!」とよく聞きますが、
必要な睡眠時間には個人差があります。
連休など時間に余裕があるときに、目覚まし時計を使わず自然に目覚める生活を数日間続けてみましょう!

＼4日間、試してみよう!／

1. 眠くなったら寝る
2. 目覚ましをかけずに起きる
3. 何時間眠ったか記録する
4. 日中の眠気や体調もチェック!



最初は普段の睡眠不足を補うため、いつもより長く眠ることも。数日続けるうちに睡眠時間が安定してきたら、その時間をひとつの目安にしてみましょう。自然に目覚められ、日中も眠気なく快適に過ごせるかも大切なチェックポイントです!

### やっぱり 食欲の秋!



秋はおいしい食材がたくさん出回り、ついつい食べたくなる季節ですよね♪実は食材によって、「冷蔵庫に入れないほうがいいもの」や'長持ちさせる保存のコツ'があります。正しい保存方法を知って、旬の味覚をよりおいしく楽しみましょう!

### 知ってる? 秋の食材 保存クイズ!

**Q1 さつまいもは冷蔵保管?**



答え:入れない

低温が苦手で、甘味が落ちたり、傷みやすくなります。新聞紙に包んで風通しのよい涼しい場所へ。

**Q2 かぼちゃは冷蔵保管?**



答え:丸ごとは入れない

丸ごと風通しの良い冷暗所へ。カットしたものは種とワタを取り、ラップをして冷蔵庫に保存しょましょう。

**Q3 きのこは冷蔵?冷凍?**



答え:冷蔵も、冷凍も◎

冷蔵で2~3日程度、冷凍するとうまみが増し、約1か月保存ができます。小分けにして冷凍も便利!

**Q4 りんごはそのまま冷蔵庫へ?**



答え:そのまま入れてOK

乾燥を防ぐため、ポリ袋にいれて野菜室へ。
りんごはエチレンガスを出すため、他の野菜や果物と分けて保存すると◎

**Q5 栗の保存方法は?**



答え:冷蔵または冷凍

生の栗は乾燥しやすいので冷蔵保存で2~3日。すぐに使わない場合は、ゆでてから冷凍すると約1か月保存が可能♪

**Q6 新米はどう保存する?**



答え:密閉容器で冷暗所に

湿気・高温を避け、密閉容器に入れて冷暗所で保存しましょう。長く保存する場合は野菜室や冷凍保存もおすすめです!

ご存知ですか？

# 蛍光灯の2027年問題

## 「2027年」問題ってなに？

水銀による環境への影響を減らすため、一般照明の蛍光ランプは種類に応じて段階的に規制され、2027年末までに製造・輸出が禁止されます。今すぐなくなるわけではありませんが、今後は入手が難しくなることも考えられ、計画的なLED照明への切り替えがすすめられています。




## ただLEDに替えるだけなんてもったいない！

## 照明を替えるなら、「明るくする」だけじゃなく「心地よくする」機会に。

LEDというと、「電気代が安くなる」「長持ちする」というイメージが強いですよね！でも、LEDの魅力はそれだけではありません。今回は実際にKOIZUMIのショールームを訪れ、LED照明ならではの光の違いや効果を体験してきました！




同じ部屋なのに、こんなに違う！

## 住空間の光の検証

実際の住空間をイメージしたスペースで、様々な生活シーンに合わせた光を体感。同じ空間でも、光のつくり方ひとつで雰囲気がガラッと変わることを体感できました！



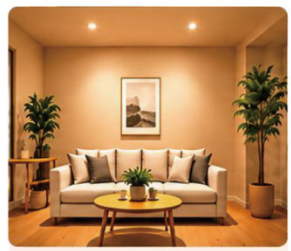




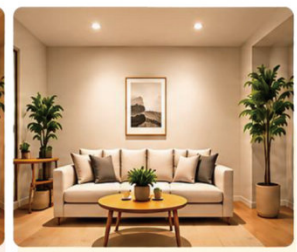
## 「明るさ」だけじゃない、光の違い

照明は、部屋を明るくするだけのものではありません。光の色や当て方を工夫することで、同じ部屋でも広がりや落ち着きを感じる、心地よい空間に変わります。

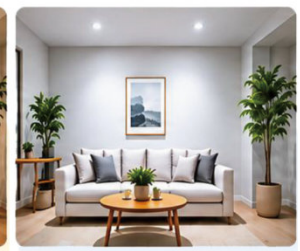
### 光の色(色温度)の違い



電球色(約2700K)
あたたかみ・くつろぎ



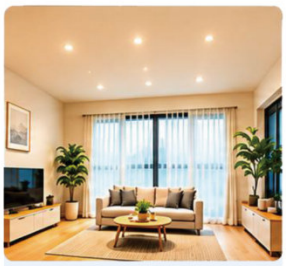
温白色(約3500K)
やわらかさ・自然



昼白色(約5000K)
爽やか・家事作業空間

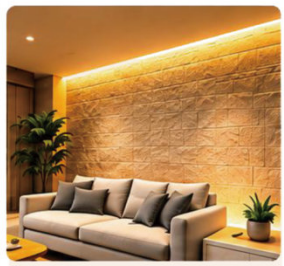
### 光の当て方でも、お部屋の印象は変えられます！

全体を照らす



ダウンライトで全体を明るく照らしすっきりとした印象に

壁を照らす



間接照明で奥行や広がりを感じる落ち着いた空間に

必要な場所に光を置く



ペンダントライトで食卓など必要な場所に光を集め、メリハリのある空間に

## こんなお宅は見直しのタイミングです！



- ☑ 照明器具を10年以上交換していない
- ☑ リビングに大きな蛍光灯がついている
- ☑ 玄関や廊下の照明を自動点灯にしたい
- ☑ 吹き抜けや階段など、自分では交換しにくい照明がある

リフォーム奮闘記

# 吹き抜けの照明を交換しました。

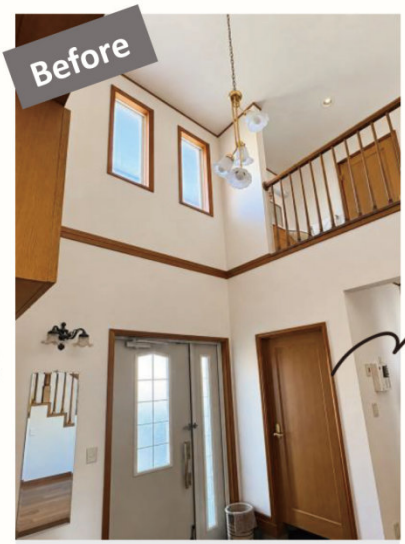
## ご相談のきっかけ

高い場所で
自分では交換できない

どんな照明が
合うかわからない



今の暮らしのイメージに
合う玄関にしたい




長年親しんできた
アンティーク調のシャンデリア。




そんなお悩みから、
今回の照明交換のご相談をいただきました。

**After Detail**

今のお好みの
インテリアに
合わせた
シンプルで上質な
ペンダントライト。

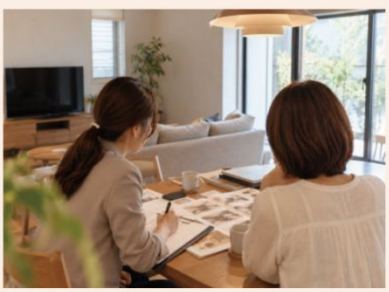


## 照明選びのポイント

玄関吹き抜けの照明は、空間の広さや高さだけでなく、
既存の内装やインテリアとの調和も大切なポイントです。
今回は、やわらかな光が広がるペンダントライトをご提案。
アンティークな趣のある空間から一新し、
シンプルで洗練された、ナチュラルモダンな空間へと生まれ変わりました。

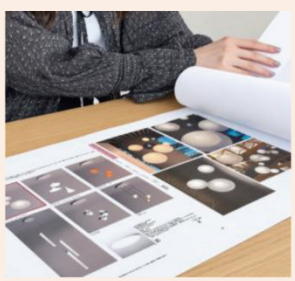
## ご相談から工事までの流れ

### 01 現地確認・ご相談



「こんな雰囲気にしたい」
「こんなテイストが好き」など、
お気軽にご相談ください！
お客様の想いを伺い、好みの
イメージやご希望をヒアリング
します。

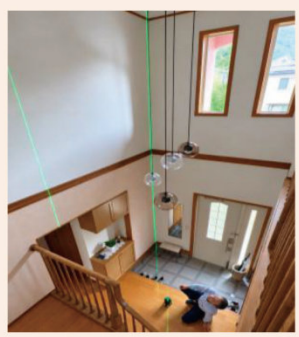
### 02 照明のデザイン・照度 取付位置のご提案





前回のヒアリングをもとに、ご予算
に合う照明をご提案。デザインはも
ちろん、素材感や空間に必要な明る
さ、取付位置のバランスまで、細か
な部分も一緒に確認しながら選んで
いきます。

### 03 工事開始



レーザーで高さや位置を確認しな
がら、高所の照明も安全に交換。
取り付け後は点灯までしっかり確
認します。高所での工事に合わせ
て、階段ホールなどの照明も一緒
に見直すのがおすすめです！

給湯器の交換をお考えの方へ！

国の補助金制度

# 給湯省エネ2026事業をご存じですか？

省エネ性能の高い給湯器への交換で国からの補助金が受けられます！

ご家庭のエネルギーをムダなく使える、高効率な給湯器への交換で、国から補助金が受けられます。

## エコキュート

空気の熱でお湯をつくる高効率な給湯器



補助額（1台あたり）
基本 7万円
性能に応じて 最大 10万円

## ハイブリッド給湯器

電気とガスで効率よくお湯をつくる給湯器



補助額（1台あたり）
基本 10万円
性能に応じて 最大 12万円

## エネファーム

ガスで発電し、お湯もつくる高効率な 給湯器



補助額（1台あたり）
17万円
※性能による加算はありません

**お早めにご検討ください！**

これからの時期は、駆け込みでの申請が増えるため、
**予算が早期に上限へ達する可能性があります！**

交換をご検討の方は今がチャンスです！

給湯器の交換で光熱費の削減にもつながります！

詳しくは**アボック**まで**お気軽にご相談**ください！

## 旬のレシピ

### 生姜たっぷり！レンコンのはさみ焼き



※クラシル参照

**材料（2人前）**

| | |
|---|---|
| ・れんこん | 150g |
| ・片栗粉 | 大1 |
| ～肉だね～ | |
| ・鶏ひき肉 | 150g |
| ・玉ねぎ | ¼個 |
| ・長ねぎ | ¼本 |
| ・えのき | ¼パック |
| ・すりおろし生姜 | 10g |
| ・片栗粉 | 大1 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ～たれ～ | |
| ・しょうゆ | 大2 |
| ・料理酒 | 大1 |
| ・みりん | 大1 |

**①材料を切る**
レンコンは5㎜幅に切って水にさらし、玉ねぎ、長ねぎ、生姜はみじん切りに、えのきは粗みじん切りにします。



**②肉だねを作って挟む**
ボウルに玉ねぎ、長ねぎ、えのきと残りの肉だねの材料を入れよくこね、片栗粉をまぶしたレンコンで挟みます。



**③揚げ焼きにする**
170℃の油で両面を約2分ずつ揚げ焼きにします。中まで火が通ったら油を切ります。



**④たれを絡めて仕上げ**
別のフライパンに生姜、たれの材料を入れて中火で加熱し、③を加えて絡めたら完成です！



## LINE・Instagramのご案内

**LINE**
リフォームのご相談にご活用ください！

「こんな工事できる？」
「ちょっと見てほしい」など
住まいのお困りごとを
お気軽にご相談ください。




**Instagram**
Instagramを新しく始めました！

施工事例やリノベの
アイデア、暮らしに役立つ情報
などを発信していきます。
ぜひフォローしてください




株式会社 スマイルアップ
DAIKEN
DAIKEN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