

# あぼっく通信

Vol.17

有限会社アボック

2023年09月

尋常ではない今年の夏の暑さに、カラダがついていかなかった方も、いらっ  
しゃったのではないのでしょうか？本当に暑かったです(+\_+)△△△  
9月といえども残暑が厳しいですし、夏の疲れが出やすい時期でもあります  
ので、どうぞお体を労わって生活してくださいね。  
今年の中秋の名月は9月29日だそうです。綺麗にみえるといいな♪



## 夏の疲れは自律神経の疲れ？

私たちのカラダを24時間体制で監視し、守っているのが自律神経です。常に働いているのでカラダの中でもっとも疲れや  
すいといえます。夏バテの原因である「暑さ」「寒暖差」「紫外線」は自律神経に大きな負担をかけていますので、疲れ  
た自律神経を回復させる事がカラダの回復にもつながるようです！自律神経の回復に良い事をしてみましょう♪

### 温めのお湯で半身浴

POINT  
1



疲労回復に不可欠な質のよい眠りを得るためには、38℃~40度ほどのぬるめのお湯に5~10分くらい入るようにしましょう。熱いお湯は×です。

### 質の良い睡眠を

POINT  
2



疲労回復に最も効果的なのが睡眠。快眠のためには就寝中もエアコンは切らず、快適な室温・湿度を保ちましょう。寝る時間の1~2時間前に入浴して体温を上げておく、質の良い睡眠につながります。

### 体を適度に動かす

POINT  
3



ポイントはストレッチなど息が上がらない程度に体を動かすこと。血流をよくすると自律神経をリフレッシュさせるのに役立ちます。激しい運動は×

### 食品で疲労回復

POINT  
4



自律神経の疲労を抑え、活性酸素を除去する抗疲労成分の「イミダペプチド」が多く含まれる食品を摂ると良いといえます。スタミナ食は胃腸に負担をかけるので×

### 朝日と朝食で整える

POINT  
4



朝の光を浴びることで自律神経を徐々に目覚めさせ、朝食を摂ることで自律神経を穏やかに活動モードにスイッチさせてくれます。体内時計を正常に保ちましょう。

### 紫外線をブロック

POINT  
3

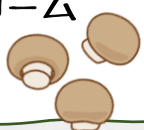


紫外線が目から入ると自律神経が疲れます。屋外ではUVカット仕様のサングラスや日よけ帽、日傘などを使いましょう。マラソン選手がサングラスを着けるのは、紫外線カットして疲労蓄積を防ぐ目的もあるようです。

★秋に疲れを持ち越してしまわないように、疲れを感じたら、実践してみてくださいね。

## 旬のレシピ

### きのこクリームスープ



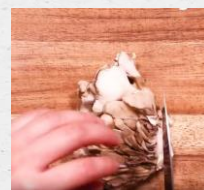
栗原はるみ レシピより

#### 材料 (4人分)

- ブラウンマッシュルーム …2パック (200g)
- まいたけ …1パック (100g)
- しめじ …大1パック (200g)
- 薄力粉 …大さじ1
- スープ (顆粒コンソメ大さじを湯1カップで溶いたもの)
- 牛乳 …1カップ
- バター …20g
- 塩・白こしょう …各少々
- パルメザンチーズ …適宜
- パン (バゲット) …適宜
- オリーブ油 …適宜

① マッシュルームは軸を取り、縦半分に分けてから4~5等分にスライスする。まいたけは長さを2~3当分にして、細かくほぐす。しめじは石づきを取り、長さを2~3阿藤文にしてから細かくほぐす。

② フライパンにバターを熱してきのこを入れ、薄力粉を振り入れて炒める。全体に粉っぽさがなくなったらスープを加え、再び煮立ったら牛乳を加え、蓋をして弱火で約5分煮る。



- ④ 軽くとろみがついたら塩、白こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、好みでパルメザンチーズをおろしかけ、パンを添える。※ここではバゲットを網焼きしてオリーブ油をかけたものを添えています。

きのこは免疫力を高め、疲労回復に効果的。パルメザンチーズはたんぱく質が豊富で、疲労回復に効果的。



# リフォーム奮闘記

賃貸マンションのフルリノベーション工事をさせて頂きました。改修前は部屋が分かれすぎていたので、LDKを広くとり解放感をもたせました。水廻りも使い勝手や動線を考えてプランニング。住む人が好きにアレンジできるよう、シンプルに仕上げています。



LDK



BedRoom



WashRoom & bath



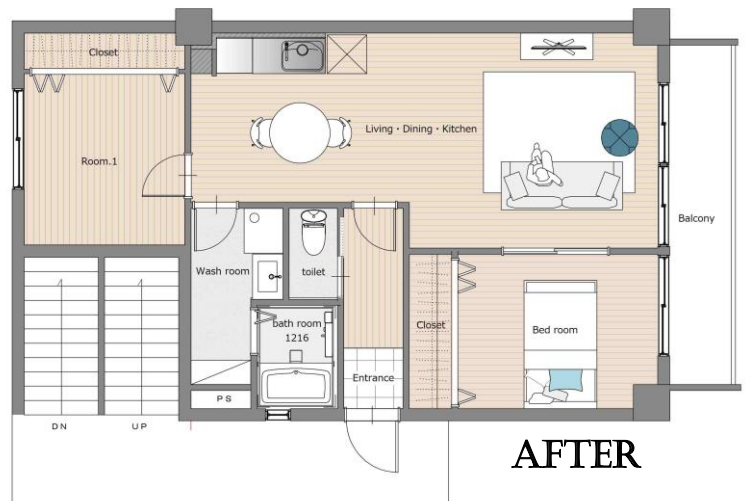
Entrance



LDK



BEFOR



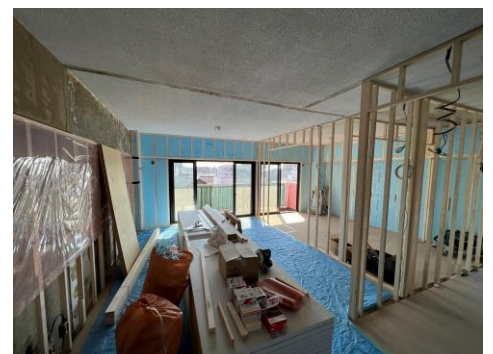
AFTER



改修前は細かく仕切られていて、水廻りの使い勝手も悪く、生活しにくいイメージでした。無駄なスペースも気になります。



解体してすべて取り払うところからスタート。リノベーションでは、解体してみないと分からない部分も多いです。



古いマンションですので、床の調整・断熱など基本の部分もしっかりと。間仕切をおこして、仕上げていきます。

# エクステリアで家のイメージが変わる。

いつも見かけているお家がエクステリアをリフォームすると、「すごく変わった！」と驚くことがありますか？ガラッと家のイメージを変える事もできるエクステリアって大事だと思いませんか。門の配置や駐車場など、ライフスタイルの変化で不便に感じるようになった部分を、快適に構成しなおす事もできます。自分で全部を考えるのはちょっと難しいエクステリアですので、変えたいところ・不便なところなど、イメージからでもご相談ください。

## 家と調和した門

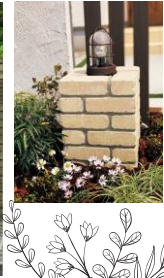
家の顔ともなる門。建物との調和はとても重要です。単体で素敵なデザインだとしても、調和がとれていないと、ちぐはぐな印象になってしまいます。



TOYOエクステリア



TOYOエクステリア



TOYOエクステリア



## ポスト サイン 照明



埋込？自立式？宅配ポストは？サインと合わせて、選んでいきます。



ODELIC



デザイン性だけではなく、安全・防犯のためにもエクステリア照明の配置は重要です。新しいエクステリアの雰囲気にあった照明器具をChoice！

## アプローチ フェンスなど

区切りたい部分はフェンスや塀で。塀は塗り壁や吹付・タイル・コンクリートなど色々。イメージにあわせて選びましょう。



LXIL



LXIL



敷石は和にも洋にも合う。



選ぶタイルで変わる雰囲気。

玄関アプローチはデザインの美しさと同時に、歩きやすさ・安全性にも配慮します。

アプローチに欠かせない植物も忘れずに！



## 神戸のタウン情報

LET'S GO!



住所：兵庫県高砂市阿弥陀町生石171

“日本三奇”のひとつ 生石神社 石の宝殿  
 岩山を削り貫いて作られた窪地の底に置かれた巨大な石の建造物で、廻りに水がたまっており、別名「浮石」ともいいます。1500年前から存在しているそうで、何の為に造られたのか正確には分かっていないようです。パワースポットと言われているようです。

## NEW'S

「いい部屋ネット」のランキングによると、都道府県別・住みこちで兵庫県が3位！住みたい街で8位になっています。自治体別だと、芦屋市が3位に。ランキングは調べによって変わりますが、自分達の間では嬉しい場所が上位になるのは嬉しいですね。



## OPEN!

男性専用 会員制サウナ HIGH BALANCE 御影



2023年10月 OPEN

神戸市東灘区御影1-1-1

2023年10月頃にオープン予定。内装にはひのきと大谷石が使われていて“まるで森林浴”なサウナだそうです。個室もあり、ロウリュも完備されているようで、サウナ好きの方には嬉しいですね。

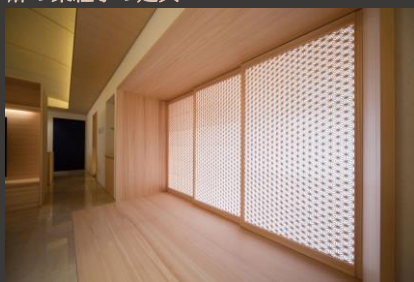
# 日本の伝統木工技術「組子」をご紹介します



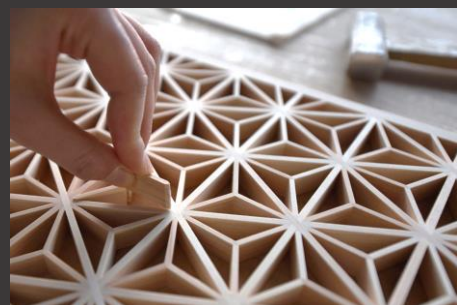
角麻 立体組子の天井



麻の葉組子の建具



腰角麻入の障子



伝統木工技術「組子(組子細工)」とは

釘を使わずに木を幾何学的な文様に組み付ける木工技術のことをいいます。細くひき割った木に溝・穴・ホゾ加工を施しカンナやノコギリ、ノミ等で調節しながら1本1本組付けする繊細な技術です。格子状に組みつけた棧の中に「葉っぱ」と呼ばれる小さな木の部品を様々な形にはめ込むことで幾何学模様を表現します。遠く飛鳥時代から長い年月をかけて職人たちの伝統を守る心と情熱により、現代まで引き継がれてきました。(※写真・文章共にタニハタHPより引用)

3連スクリーン 麻の葉と(麻の葉ちらし 桜ぼんぼり)の

現在ではホテルや飲食店など、内装にこだわっているところで目にするのが多いのですが、やはり住宅でも使われていると格が上がり素敵です。改めて見ると伝統技術のすばらしさを実感すると共に、この技術を残していくべきだなと感じます。(株)タニハタHP→



## 夏の思い出写真館



ミッション・インポッシブルを観にいきました。IMAX初体験で、一緒に行った次男もご満悦。次回作にも期待していますが、トムは何歳になるんだろう？ スタント凄すぎ！！



夏暑すぎなのでクーラー効いてる部屋で撮りだめたドラマ「VIVANT」を観て、高校野球・大谷翔平・阪神タイガースを応援してたヨ。

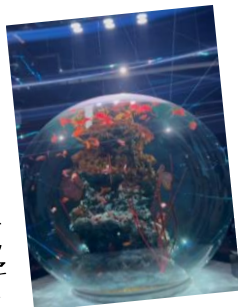


三田へ買い物に付き合っ合わせて寄ったランチのお店です。なぜか各テーブルにチンパンジーや相撲取りが座ってる変な店でした。



初グランピングへ行ってきました！キャンプと違ってすべて揃っているの、簡単で楽しかったです。天然温泉の露天がういていて最高でした。

とアトアへ行ってきました！とても癒されました！



この夏、なぜかかハマってしまいました！

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

