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

あぼっく通信 Vol.11

2022年09月

あつーい夏は終わりましたが、まだまだ残暑が厳しいですね。
ジメジメ感にやられていますがきっとすぐに涼しくなって、夏が恋しく感じるのだろうな♪と思ってのりきることにします！！！
これから過ごしやすい気候になりますので、今年は去年できなかったグランピングに行くのが目標です。

マスク生活を少しでも快適に！

残暑厳しい9月。マスクを毎日使っていると不快に思うときが多々ありますよね。しばらくマスク生活は続くと思いますので、少しでも快適に過ごせるようなグッズなどご紹介します。

マスクに香りで気分転換を。

好きな香りを探して、マスクにひとふり。まだ暑い今の時期はミントや柑橘系の香りがお奨めです。

マスクに貼るタイプのアロマシールです。好きなエッセンシャルオイルをシールに塗布し、マスクに貼付けて使用します。（無印良品）

良い香りは気分転換にもなるよね！

息苦しさを解消！マスクフレーム。

プリーツ形状のマスクの内側にフックを挟み込んで装着し、口元に空間を作り出すフレームです。メイク崩れも防いでくれると女性に人気。何度でも洗って使えます。

マスクによる肌荒れを防ぐ。

「シルク100%
ピタッと抗菌インナーマスク」

マスクの内側にマジックテープで貼付けて使用。ずれてくる心配もありません。シルク素材で付け心地が良く、肌荒れをふせいでくれます。手洗いして何度でも使えて嬉しい。

マスクによる耳の痛みを軽減。

幅広の伸縮性があるタイプを選ぶと痛くなりにくい！

メガネをかける人ならメガネ用マスククリップも。

旬のレシピ

鶏肉とかぼちゃのトマトクリーム煮

ポルチーニきのこさん レシピ

材料　（4人分）

- 鶏もも肉：1枚【300g】
- かぼちゃ：1/4個
- 玉葱：1/2個
- にんにく：1かけ
- バター・油：各 適量
- 小麦粉：大匙2

★カットトマト缶：1缶
★酒：50ｍｌ
★水・牛乳：各 1カップ
★砂糖・ｺﾝｿﾒ：各 大匙1
★胡椒：少々

- 塩：適量

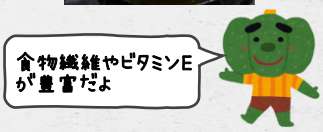
①
鶏肉は食べやすい大きさに切り、かぼちゃは1口サイズ、にんにく・玉ねぎは薄切りにします。

②
フライパンに油・バターを熱し、鶏肉を皮から焼きます。こんがり焼けたら、玉葱・にんにく・かぼちゃを入れ強火で炒めます。

③
玉葱がしんなりしたら、小麦粉を加え白い粉が消えたら、★を加え混ぜながら弱火で蓋をせず煮ます。

④
カボチャが柔らかくなるまで煮込んだら、味を見て塩で調えて完成です。

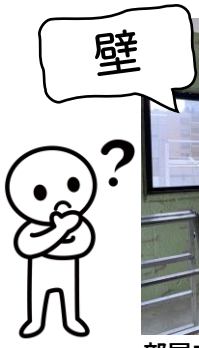
⑤
仕上げに生クリームを垂らし、パセリを散らしてどうぞ。



リフォーム奮闘記

マンションでグランドピアノを弾く為の、防音工事をお願いされました。
本格的な防音工事とはどんなことをするのか？リフォーム奮闘記でご紹介したいと思います！

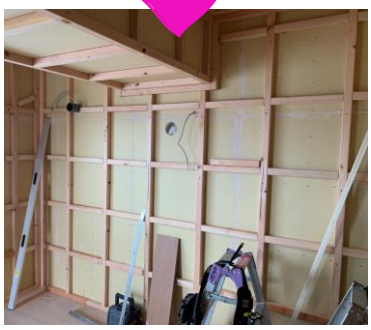
防音工事ってなにをするの？



部屋をスケルトンにし

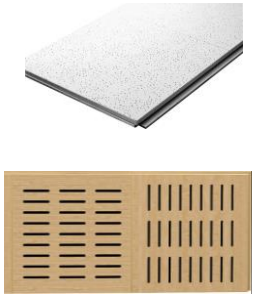
吸音ウール材を壁に敷き詰め、コーナーは遮音テープで音漏れを防ぐ

上からボードを貼って、継ぎ目もふさいでいく



二重に壁を造り、さらに吸音ウールを敷き詰める

そして下地を造り、音響調整用の壁材で仕上げていく



Completed！

床も天井と同様、床組みして防音ウールを敷き詰める→合板を貼り遮音マットを敷く→仕上の床材を貼る

防振ゴム材で躯体と縁を切る→下地を組んで防音ウール材を敷き詰める→防音用の天井材で仕上げる

Test！

専門の機械で音をどれだけ低減できたか計ります。お引渡し前の、大事な試験です。

開口部には二重サッシを取付ける。

入口は防音ドアに取替。

収納が欲しい！ ストレスフリーな空間のために。

Closet

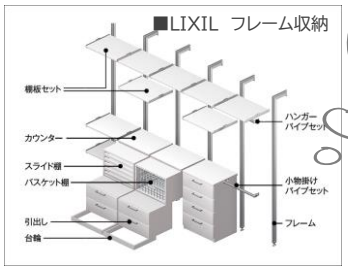
収納スペースがあれば散らからないという訳でもありません。まずは「不必要なモノは処分。」それから「必要な場所にしまう物を想定して造る。」こと。モノに住所を決めてあげると散らからないようになります。定期的に見直す事も必要ですね。収納しきれなかったモノがあふれてしまうストレスから解放されましょう！

クローゼットを増設するのに、必要なスペースは？

壁面クローゼットなら60㎝程度が使いやすいと言われています。奥行が深いと収納しづらいです。

ウォークインクローゼットなら、奥行90㎝・巾1m80㎝あれば増設できます。

スペースがあるならクローゼットを造ってしまえば空間も広見えします。モノが散らからなくなるので、空間はすっきした印象になりますよ。



収納するモノによって、内部のシステムを考えておけば使い勝手もGOOD

リビングに収納が欲しいなら

TV台を兼ねた、天井までの壁面収納はいかがでしょう？収納したいモノ・使い方によって、自由に選択。

Justサイズにオーダーできる！

キッチンをすっきりさせるなら

システムキッチン自体も収納力がかなりUPしています！
キッチン周辺収納も必要な要素が組み込まれ、収納力も抜群。
バラバラで置くより、かなりキッチンがスッキリします。
収納だけリフォームで変えるのもあり！

使っていない部屋はありませんか？

使っていない部屋に、つい不必要なモノを詰め込んでしまっていませんか？思い切って収納の部屋としてリフォームしてしまいましょう。ただ置くだけではスペースの無駄遣い。収納するモノによってスペースを区切ってある方が、使いやすいです。

モノがあふれて片付かないと、ストレスを感じてしまいますよね。必要な場所に収納スペースがあれば、空間がスッキリしてストレスフリー♪断捨離のきっかけにもなります。どうぞお気軽にご相談下さい。

神戸のタウン情報

七福神	神社名	住所
恵比須神	長田神社	神戸市長田区長田町３丁目１－１
大黒天	再度山・大龍寺	神戸市中央区再度山１
毘沙門天	湊川神社	神戸市中央区多聞通３丁目１－１
弁財天	生田神社	神戸市中央区下山手通１丁目２－１
福禄寿尊	大本山・須磨寺	神戸市須磨区須磨寺町４丁目７－８
寿老人	念仏寺	神戸市北区有馬町１６４１
布袋尊	摩耶山・天上寺	神戸市灘区摩耶山町２－１２

LET'S GO！

神戸七福神めぐりへ行ってみよう！

七福神は七難即滅・七福即生極りなしといわれています。「神戸七福神」は比較的新しい寺社巡りですが、神戸を代表する寺社が名を連ねています。涼しくなったら神社をめぐって御朱印と福運を頂きましょう！

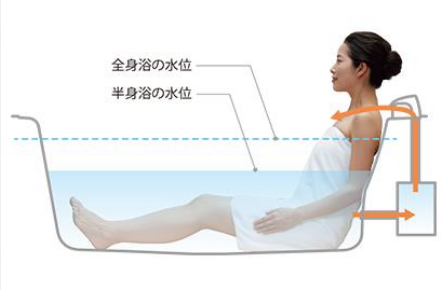
OPEN！

「ザ・コンランショップ」神戸に初出店！

神戸阪急　新館3FにOPEN！

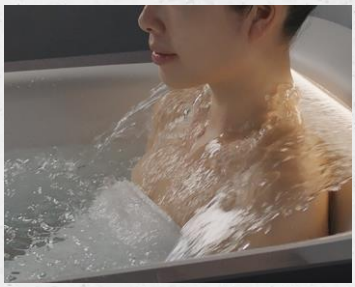
イギリス発のインテリアショップが、神戸に初出店。家具好きにはたまらない不朽の名品から、厳選されたモダンなデザインのコップ、リネン類といった手軽な商品まで、幅広いラインアップが揃っています。

浴槽のリラクゼーション ジェットバスより肩湯が人気です！



美容と健康のため。半身浴に最適！

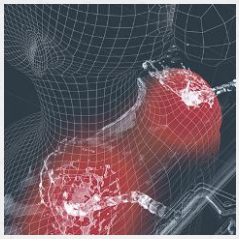
半身浴の利点は、全身浴に比べ湯量が少なく、腹部への水圧による負担が少ないために呼吸がしやすい、長く入浴できることです。「肩湯」を使用した半身浴は、上半身が湯の外に出ていても、首や肩が温まるので快適にゆったりと時間をかけて入浴が楽しめます。
流れる湯の水音も心地よく、リラックス効果も得られます。



LIXIL スパージュ（肩湯・肩ほぐし湯）

お湯の流れをコントロールする薄膜吐水技術により生まれた、約4mmという均一で身体を包み込むようなお湯。心地よく、溢れるような快適なお湯のあたりを実現しました。

＜肩ほぐし湯＞
膜状の吐水の下に隠されたウェーブ状の水流は、両肩の緊張しやすい筋肉周辺をリズミカルな刺激でほどよく刺激。両肩の筋肉をやわらかくほぐしてくれます。



TOTO シンラ（肩楽湯）

毎分約135Lの水流と心地よい刺激が全身を温め、リラックス。最大毎分約65Lのお湯は、気分や好みにあわせて流量を変えられ、広がるお湯に包まれます。

＜ファーストクラス浴槽＞
人間工学の研究をもとに身体をささえる面を増やし、安定できる形を追求。身も心もリラックスできます。

夏の思い出写真館

「トップガン・マーベリック」
久しぶりの映画鑑賞へ。

「大野醤油」の醸造所に家族と行きました。
（なぜかチーズケーキを食べることに）

息子の試合の応援にいきました！

足だけ浸かり綺麗なお海に。

家族で行った、お台場の「チームラボボーダレス」

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