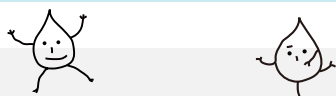




あぼっく通信がお手元に届く時には、梅雨があけていますでしょうか。じめじめがつづく、カラダもだる〜くなりがちですが、気分転換に夏の楽しい計画でも考えてリフレッシュしようと思います！  
花火大会やお祭りなど、今年から再開するところも多いようです。皆様も楽しい夏をお過ごしください。

## ジメジメの季節。住まいの湿気対策

### まずは換気



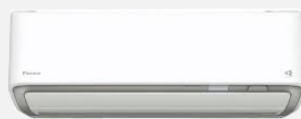
まずはマメな換気で空気の通り道を作ってあげる事が重要です！1つの部屋に対して2箇所以上の窓を開けましょう。クローゼットやシンク下なども忘れずに換気して下さい。

サーキュレーターを活用しましょう！  
湿気がこもりやすい箇所にに向けておくと、効率よく換気してくれます。窓が1箇所しかない部屋でもサーキュレーターを使えばきちんと換気できますよ。湿気を停滞させない事がカビを発生させないコツなんです。



### 家電の力に頼る

エアコンの機能に頼りましょう！除湿より弱風冷房の方が除湿量も多く、電力が少ないという検証結果もあるようです。夏の猛暑日には、強冷房に切り替えてください。また除湿器を使う場合は給気を部屋の中央に向けてるようにすると効率的だそう。



内部を清潔に保つもの・湿度をコントロールするものなど、多機能なエアコンが各メーカーから発売されていますね！



生活をする上での適正湿度は40%〜60%と言われています。湿度が高いと体温調節に影響が出て、熱中症になりやすくなったり、体力の消耗も激しくなります。湿度が高いと一番気になるカビも活発になりますので、湿気対策は大事ですよ。

### 湿気やすい箇所には



**ベッドや布団** は汗で湿気がこもりやすいので、除湿シートやスノコで対策を。



**収納** には繰り返し使えるタイプがおすすめ。「天日干して繰り返しつかえる」「付属の乾燥台で乾燥させて繰り返し使える」タイプなどがあります。



リユース除湿器 Toif



### カビを予防する

ライオン「防カビくん煙剤」  
銀イオンの力でお風呂のカビを予防。



住居用ステッカー  
パイオラポ  
気になる箇所に貼るだけ。パイオラの力でカビを予防。

### 旬のレシピ

#### ビーツを使った ボルシチ



辻仁也さんのレシピより

#### 材料 (4人分)

- 牛肩肉 500g
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1本
- キャバツ 1/4個
- トマト 1/2缶
- トマトペースト 大さじ1
- ビーツ 1個
- じゃがいも 1個
- 塩 小さじ1
- ローリエ 2枚
- レモン 1/2個
- サワークリーム 適宜

① 牛肩肉とローリエを入れ、ひたひたになるくらいの水で柔らかくなるまで煮こむ。(40分〜1時間)

② オリーブオイル大さじをひき、みじん切りにした玉ねぎを炒め、透明になったら細切りにしたにんじんを加え、しんなりするまで炒めます。

③ ざっくり切ったキャバツ、トマト缶、トマトペーストを加え、1の牛肉の煮汁を具がひたひたになるくらいまで加えてください。そこに、塩を加え30分ほど煮込みます。



④ 牛肉を食べやすい大きさにし、別にゆでたじゃがいも、細切りにしてゆでたビーツを、ローリエと一緒に加え、レモンを搾り、15分ほど煮込んだら塩(分量外)で味を調えます。盛り付けでサワークリームをかけて完成。

ビーツは「食べる輸血」と言われるほど、栄養素が豊富です。海外の食べ物をいう印象ですが、最近はスーパーなどで見かけるようになりました。見た目ほどくせもないので食べやすいです。



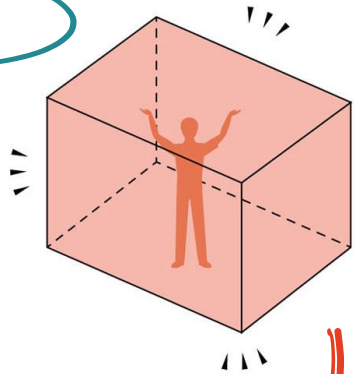
# リフォーム奮闘記

近年の猛暑や豪雨などの異常気象は、地球温暖化が大きな原因のひとつと考えられています。お住まいのリフォームでも、CO2削減に関連した工事補助金や、省エネ商品も増えてきていますよね。アボックもリフォームを通じて、地球温暖化防止に貢献できるよう取り組んでおります。

## CO<sup>2</sup>の削減に貢献。省エネルギーリフォーム。

### 断熱リフォーム

天井・壁・床の6面をしつかり断熱します。「夏は涼しくて、冬は暖かい」状態にすることで省エネに。今回は「天井↓フローリング断熱」「壁↓マットタイプの断熱材」「床↓吹付断熱」で施工いたしました。断熱方法・断熱材の種類も豊富ですので、それぞれのお住まいに合った方法や材料をご提案させていただきます。



フローリング断熱



マットタイプの断熱材



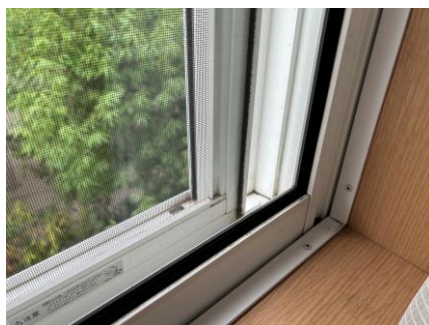
吹付断熱

### 窓リフォーム

「内窓の取付」  
VKcapsの「スラマード」です。  
Low-E複層ガラス断熱性能もUP!



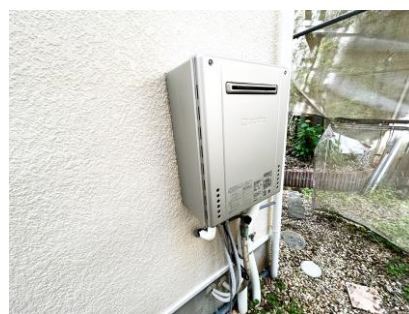
「ガラスを交換」  
日本板硝子の「真空ガラス  
スぺーシア」を採用しました。



窓リフォームは今年の省エネ住宅キャンペーンでも、かなり手厚い補助金額ですので、何度もおすすめてまいりますね。暑さも寒さも窓から入ってきますので、効果も体感しやすいです。アボックで一番多い窓リフォームは、内窓の取付です。

### エコな住宅設備に取替

「高断熱浴槽・節湯水栓」  
TOTOの魔法ビン浴槽はあたたかさが続くので、追炊きの回数が減らせま  
す。また節湯水栓は給湯エネルギー  
を約50%、湯量を約30%も削減する  
ことができます。



「省エネ給湯器」  
給湯機を省エネタイプに変える  
方も多いです。少ない燃料で、  
たくさんのお湯を沸かすことが  
出来るため、従来タイプの給湯  
器よりCO2の排出量を減らすこ  
とができます。



# キッチンの間取りについて考える 自分にあったカタチは？

リフォームや新築を考える時、多くの家庭でキッチンの間取りは重視されます。今回は、大きく3つのタイプに分類して「メリット・デメリット」をあげてみました。家族のカタチにあったキッチンの間取りを考える上でも、メリット・デメリットを知る事はとても大事ですね！

## セミオープンキッチン



### デメリット

- ✓開放感を求めている人には物足りなく感じる
- ✓匂いがリビングにひろがりやすい

オープンと独立の良いところ。適度な開放感で家族を見渡しながらか調理でき、手元や調理部など部分的に隠れるので見た目がゴチャゴチャしにくい。全部が見えてしまうのは抵抗がある。片付けはまとめてするタイプ」という方に向いています。



## 独立型キッチン



集中して料理する事ができ、リビングに匂いや汚れなどが広がりにくいです。収納も多くとれて、独立しているので急な来客にも焦ることもありません。料理好きな方に向いています。

### デメリット

- ✓他の部屋の様子がわからない
- ✓料理を運ぶ手間がかかる



## オープンキッチン



キッチンはまるで家具の様におしゃれに変化しています。開放感があり、コミュニケーションがとりやすくstylishな空間に仕上がります。常に目に入るキッチンなので、こまめに片付けておくのが苦にならない方にむいています。

### デメリット

- ✓収納が少し減る
- ✓水はね・油はね・匂いが気になる
- ✓こまめに掃除しなくてはいけない

## 神戸のタウン情報



芦屋サマーカーニバル  
7月22日開催予定です！

2023年は「協賛観覧席チケット」又は「市民広場入場券」をお持ちの方のみご来場可能で「無料観覧エリア」は設けられていないそう。詳しくはサイトでご確認下さい！



区 域：神戸市須磨区若宮町1丁目地先から磨浦通5丁目地先まで  
遊泳時間：9:30~17:00

## Let's go

須磨海水浴場 7月13日に海開き

2023年は7月13日と8月27日まで開設されます。遊歩道などが整備されており、子ども連れの家族や若者が海に親しみ、安心して遊べるよう「スマイルビーチエリア（お酒の持ち込みや飲酒を禁止し、クラゲよけネットを張った遊泳エリア）」が設置されることとです。

## OPEN!



住所：芦屋市東山町5-10  
営業時間：11:00~16:00  
定休日：日/月/祝

米粉ではなく生のお米からつくるめずらしいパンのお店です。素材にもこだわっているのでお値段は少々高めなのですが、一度いただきたいですね！

芦屋に生米パン専門店  
「KOME PANTRY」  
5月11日OPENしてしま

# 夏におすすめのガラスフィルム！ めも

何度かご紹介しているガラスフィルムですが、ガラスを交換するよりお手軽で、施工も早いのでおすすめです。夏に適した遮熱・UVカットフィルムは、暑さを軽減できて省エネにもなります！

## 3M 遮熱NANOシリーズ

### 1. 高い遮熱性

日射に対する遮熱性と。ガラスに近い自然な外観を併せ持ちます。

### 2. ガラスに近い透明性

金属層を持たない特殊構造。透明ガラスと大きく変わらない採光ができ、ガラス越しの景観も美しく保ちます。

### 3. 高いパフォーマンス

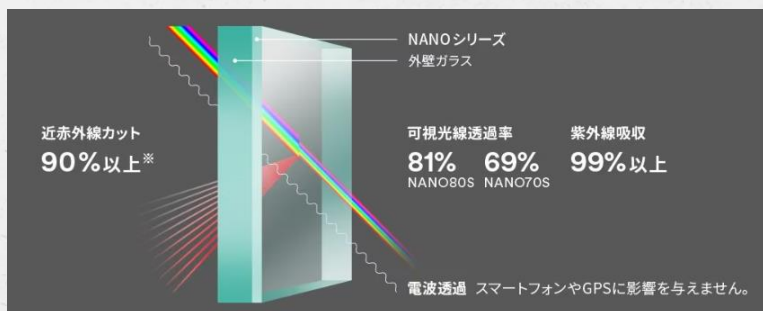
ガラスの飛散を軽減する効果・紫外線カット効果があります。



遮熱性能が高いのに、透明度も高い！



窓ガラスに集まる虫を減らす効果も。



## 省エネです！



暑さの原因となる近赤外線を90%以上カットしてくれます。一番暑い時間の窓際温度差はフィルムなしの窓と比べて7.6℃にも！省エネに役立ちますね。

## 日焼け対策にも！



紫外線はガラスを通り抜けるので、室内でも日焼けしてしまいます。フローリングや家具・布なども、紫外線に当たると劣化がすすんでしまいます。

## 二次災害を軽減！



万が一の災害時にも、ガラスの飛散による二次災害を軽減します。近年台風などの災害も多くなっていますので、備えになるのは嬉しいですね。

## スタッフに聞きました。「サマージャンボ宝くじ等」が当たったらどうする？

1週間休みをとってヨーロッパ旅行に行きたい！（今までまったく縁のない場所なので）



豊村家は野球が大好きなので、大谷翔平・吉田正尚・鈴木誠也の大リーグ観戦にいく！



ひろーいドッグラン付の家に造りかえる！



クルーズ船で世界1周！



家にある家電を全て新しい物にする！



ハワイに移住する！



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。

aboc  
INC

〒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

