

あぼっく通信

Vol.21

有限会社アボック

春の日差しを心地よく感じる季節になってきました。植物も元気を出してくるので、目からも春を感じますね♪カラダも冬モードから切り替わってきて、活発に行動されている方も多いのでは？わたしは最近カラフルなレジャーシートを購入し、プチピクニックするのはまっています😊
暑くなるまでの良い気候の時に、出来るだけ行こうと思います♪



運動不足解消。自宅でできる有酸素運動3選！

1

踏み台昇降運動



「踏み台昇降」は地味な動きで、あまり効果ないというイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません！降りるときの着地刺激によって、骨密度が上がり、さらに、音を立てずに行うことで衝撃をコントロールする力がついてお尻の筋肉もうまく使えるようになるそうです。手軽に運動不足を解消！コツコツやるのがポイントです。15cmくらいの高さから初めてみましょう。



踏み台も購入できますし、ヨガブロックでも代用できるようですが、自宅にあるものでも活用できそうですね！



2

スロースクワット



両足を広めに開き、ゆっくりと時間をかけて行う「スロースクワット」なら、有酸素運動の効果を得ることが可能です。ふとももの筋肉（大腿四頭筋）や、お尻の筋肉（大殿筋）を鍛えられます。姿勢の改善にも効果的！

POINT



1. 足を肩幅よりやや広めに開き、手を真つ直ぐ前に伸ばす。このとき、つま先は外側に15度開く。
2. ももの全面が床と並行になったら、5秒かけてゆっくり立ち上がる。これを10回繰り返して、3セット行う。
3. 背筋を伸ばし、つま先よりもひざが前に出ないように5秒かけてゆっくりしゃがみ込む。

3

トランポリン



地面から衝撃を受けることなく動けるトランポリンは、関節への負担が少なく、子どもから高齢者まで取り組むことができます。ケガ後のリハビリにも最適なのだそう。

かんたんなエクササイズ

両足ジャンプ
足を肩幅よりやや広めに開き、手を真つ直ぐ前に伸ばす。このとき、つま先は外側に15度開く。リズムよく飛びましょう。

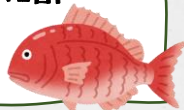


ウォーキング
ウォーキングするように足踏みするだけでも効果があります。足幅を広げて行くと強度が高まります。なれてきたら足幅を閉じたり開いたりしながらウォーキングしてみましょう。



旬のレシピ

鯛のバルサミコ酢チーズソテー



Nadiaレシピより

材料 (2人分)

- 鯛刺身用 1/2 (100g)
- バルサミコ酢 大さじ2
- 塩、胡椒 適量
- 小麦粉 小さじ1
- バター 15g
- モッツアレラチーズ 15g
- パセリみじん切り 適量

仕上げはオーブントースターで焼くのでフライパンで割程度、鯛に火を通す感じで焼くのがいいです。



- ① 鯛刺身用に塩、胡椒をし小麦粉を薄くつけ、熱したフライパンにバターを溶かして鯛を中火で焼きます
- ② 底面に焼き色がついたらひっくり返してもう片面焼きます
- ③ 鯛の身を軽く抑えて少し弾力が残る程度でバルサミコ酢をかけてさっと炒めて火を止めます
- ④ 耐熱の器に鯛を乗せてモッツアレラチーズをのせパセリみじん切りをふりかけ800wのオーブントースターでチーズに焼き色がつく程度焼いたら出来上がりです



鯛には血中コレステロール値を低下させ血圧を正常に保つタウリンが豊富に含まれています。



リフォーム奮闘記

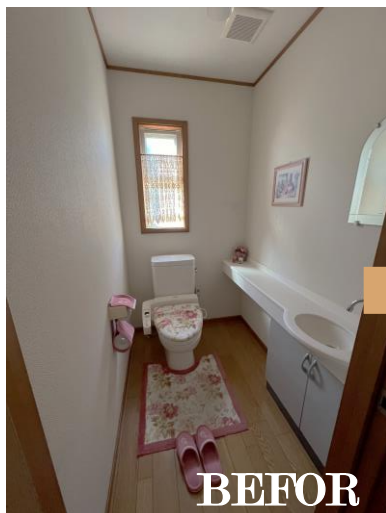
トイレリフォームのご紹介です。

今回は綺麗な部分なるべく活かして、イメージを変えています。

人気のネオレストを採用し、ナチュラルモダンな内装で雰囲気も素敵に変わりました。

リフォーム内容

- ・便器取替えしました
- ・クロス貼替えました
- ・床を上張りしています
- ・手洗いの扉にシート貼りました
- ・パ°-パ°-ホルダー取替えました



BEFOR



AFTER

人気のネオレストを採用。

ウォシュレット® 一体形便器 (タンクレストイレ)

ネオレスト LS 暖房式



LS2

◆CES9820

¥452,000

個別機能

便座きれい

においきれい

LS1

◆CES9810

¥437,000

個別機能

●ネオレスト LS アクセントカラー



ダイノックシートを既設の扉に施工しました。



取手は
こちら！

手洗いのカウンターは綺麗にお使いでしたので、扉にダイノックシートを貼って、取手も取替えイメージチェンジしました。

Q.ダイノックシートとは？

表面に柄がプリントされた塩化ビニル樹脂製の薄いシート
の裏に粘着剤を塗布したフィルムシートです。多彩なデザインと高品質な質感が特徴です。木目柄・石目柄・メタリックな質感など、あらゆるスタイルに合ったデザインがあり、耐水性、耐火性、耐傷性などの特性を持っています。



床にはフロアタイルを上張りしています。



クロスは正面から見える部分をポイント貼りに。

住宅省エネ2024

活用してリフォームされるお客様が増えてきています！

2つの助成金を組合せて賢くリフォーム



おすすめPLAN.1 キッチン+窓リフォームで！！

子育てエコホーム支援事業

【エコ住宅設備】
必須工事



節湯水栓
5,000円

【子育て対応改修】 任意工事



ビルトイン食器洗機
21,000円



掃除しやすいレンジフード 13,000円



ビルトイン自動調理対応レンジ 14,000円

+

先進的窓リノベ支援事業

キッチンの窓



外窓交換(中) Sグレード
110,000円

リビングの窓



外窓交換(中) Sグレード
149,000円×2箇所

▶▶補助額

小計53,000円 + 小計408,000円 合計461,000円

セットで
お得！

おすすめPLAN.2 浴室・洗面+窓リフォームで！！

子育てエコホーム支援事業

【エコ住宅設備】
必須工事



高断熱浴槽
30,000円

【子育て対応改修】 任意工事



節湯水栓
5,000円×2箇所



浴室乾燥機
23,000円



手すりの設置
5,000円

+

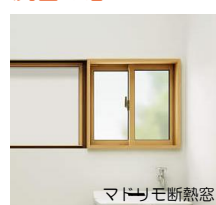
先進的窓リノベ支援事業

浴室の窓



外窓交換(小) Sグレード
74,000円

洗面の窓



外窓交換(小) Sグレード
74,000円

▶▶補助額

小計68,000円 + 小計148,000円 合計216,000円

セットで
お得！

神戸のタウン情報

王子動物園のシャイアントパンタ
タンタン追悼
3/31に王子動物園のタンタンが、
お空へ旅立ちましたね。実に24年もの間王子動物園で愛されていました。28歳でしたが、中国の専門家によると、人間の100歳に相当するそうです。5~10には追悼式も行われました。さみしいですね...



NEW'S

大阪中央郵便局の跡地に、複合ビル「ミタワー大阪」が完成し、その中の商業施設「KITE大阪」は、まだ知らない、まだ体験したことのないものを集め、日本の良さを発見し、再認識できる商業施設を目指しているそう。100店舗以上のお店が終結し、レストランフロアも充実しているようです。オープンが楽しみです！

神戸の情報ではないけれど「ミタワー大阪」に「KITE大阪」7月にオープンするようです。

OPEN!



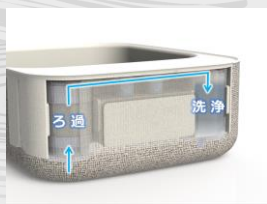
住所：神戸市中央区三ノ宮町1-10-1
さんちか 味ののれん街
フレンチと大衆酒場を掛け合わせ、フレンチシェフが考案した本格的な料理を1品198円〜のリーズナブルな価格で提供しています。関西を中心に6店舗ありますが、兵庫県には初出店！話題のお店ですので、いつか価値ありかも。

人気の「大衆居酒屋フレンチマン」4/19三宮さんちかにオープンしています！



未来キッチンをご紹介！ もも クリナップ「モビリティキッチン」

電気・水道がない場所での調理を可能に。



シンクユニットにはセラミック製フィルターを使用した「ろ過装置」を内蔵。シンク内で水をろ過することで、浄水が繰り返し吐水されるため、災害時等には限られた水でも調理できます。



インテリアになじむDesign



加熱機器はバッテリー電源により、場所を選ばず調理をすることができ、持ち運びと調理を両立できる幅600mm×奥行480mm。高さは200mmに設定してあります。



コンパクト設計

今回試作品として発表された、モビリティキッチンのプロトタイプは、移動できるという機能を持ちながらも、性能も優れています。家の中のあらゆる場所になじむようなデザインでかつ、コンパクト。一人で持ち運べて、小型車両に積む事も出来るサイズです。災害時には各家庭や企業で使用している「モビリティキッチン」を持ち寄って食の支援をする未来を想定しているそう。今後も商品化に向けてデザインと機能を進化させ、2030年までに事業として新しいライフスタイルの創出と災害支援に貢献することを目指しています。実用化されるようになるのが楽しみです。

スタッフのコーナー 今回は「豊村のグルメレポート」です！



皆様ご存じ、庶民の味方「餃子の王将」色んな王将で食べましたが、一番美味しい王将がこんな近くにあるなんて！！
【餃子の王将 御影店】
わずか30席の席数で、売上が全国の王将で10位以内に入ったこともあった人もある！通の人からも日本一おいしい王将と言われています！

豊村の好きなmenu BEST3

N0.1 餃子



他と何が違うのかわからないが、とにかくうまい！神戸っ子なら味噌だれで。

N0.2 天津飯



うまさぎて、飲むように食べてしまう！（あつあつで無理だけど）

N0.3 回鍋肉



味噌甘い！
ごはん何杯でもいける！
野菜もとれる！

一番好きなごほうは、いつも混んでいるけど、店員さんがみなさんやさしいとこ♡

餃子の王将

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

