あぼっく通信 Vol.13

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

2023年01月

2023年新しい年を迎えました。寒さが厳しいですが皆様いかがお過ごしでしょうか？私は家族と過ごしたり、参拝にいったり、穏やかなお正月をすごしました！ニュースを見ていると海外旅行へ行く人も増え、コロナ前の生活に戻っていっているのだなあと感じます。（とはいえ、まだまだ対策は大事ですね。）今年も皆様にとって素晴らしい年になりますように★
そして、本年もよろしくお願いいたします。

THE YEAR OF THE RABBIT

兵庫県の温泉。効能を調べてみた！

寒い冬に温泉♨は最高ですよね！すべての温泉には【一般効能】として、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、健康増進の効能があります。一般効能以外の効能を【特別効能】として調べてみました。

名湯100選　有馬温泉

日本最古湯の一つです。鉄分を多く含む茶褐色の“金泉”は、塩分濃度が高く保湿効果が持続し、殺菌能力も高い。

外傷・火傷　皮膚病　婦人病　高血圧症　動脈硬化　通風　胆石　金♨泉　銀♨泉

名湯100選　城崎温泉

平安時代から知られている温泉で1300年の歴史をもつ。ナトリウム・カルシウムを多く含む弱アルカリ性のお湯。

外傷・火傷　皮膚病　婦人病　リウマチ

名湯100選　湯村温泉

平安時代（848年）開湯という歴史ある山陰の山峡にある閑寂な湯治湯。湯けむりの郷、夢千代の里とも称する。

外傷・火傷　皮膚病　動脈硬化　美肌・シミ　リウマチ

豊岡市　香住温泉郷

松葉ガニで有名な香住に湧く温泉。香住温泉をはじめ余部温泉、柴山温泉、佐津温泉、矢田川温泉などが点在している。

外傷・火傷　皮膚病　婦人病　高血圧症　動脈硬化　通風

淡路市　岩屋温泉

淡路島の最北端に位置する岩屋温泉。眼前には美しい明石海峡大橋が臨め、雄大な景色を楽しめる。

皮膚病　婦人病　高血圧症　動脈硬化　通風　胆石

あたたかい温泉に浸かって、カラダを労ってあげましょう★

旬のレシピ

簡単・さっぱり 大根の旨塩煮

レシピサイト　Nadia

材料　（2～3人分）

- ●大根（下の方を使用）1/4本ぐらい(300g)
- ★水　1.5cup
- ★酒　大さじ2
- ★鶏ガラスープの素　小さじ2
- ★塩　小さじ1/4
- ★にんにく、しょうが　一かけ
- ●みりん　小さじ1/2
- ●粗挽き黒胡椒、ごま油　各適量

①
大根（下の方を使用）は皮をむき、太めの千切りにする。(※大根の上の部分を使う場合は、6～7mm角のスティック状か、または厚めのイチョウ切り)

②
鍋に★を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、13～15分ほど煮る。(※大根が柔らかくなるのが目安。煮汁は1/3量ぐらいになります)

③
みりんを加えてサッと煮て火を止め、粗挽き黒胡椒、ごま油をふる。時間があれば、一旦冷めるまでおくと味がよく染みて美味しい！

④
器に盛って、お召し上がりください♪お好みで、柚子胡椒を添えると美味しいです！！

リフォーム奮闘記

今回のリフォームでは間仕切の移動などなかった為、床はそのまま再利用することにしました。
上質な床材であったり痛みがひどくない場合、フロアマニキュアを施工することで汚れやキズも綺麗になります！リフォーム時の選択肢として「フロアマニキュア」もありだと思います。

床の貼替が必要ないので、コストが抑えられる。

油で汚れたり、傷が付いた床も
ピカピカに生まれ変わりました

BEFOR

AFTER

フロアマニキュアとは？

フロアマニキュア・ナノは水溶性なので、あとからはがすことができます。古くなったら、はがしてコーティングを再び塗ることで、きれいな床が元通り。将来のコストを抑えつつ、お気に入りの床と長く付き合いたい方におすすめしたい商品です。床が光らない自然な仕上がりも特徴です。においも少なく安全性が高いので、小さなお子様やペットにも安心です。

- お家のキレイを保ちます
- 水拭きOKでお手入れらくらく
- フローリングを長く保護します
- 床暖房OK
- 除光液や洗剤をこぼしても大丈夫
- すべりにくくなります

シックハウス対策 F☆☆☆☆ を超える 安全性

玄関ホールの床もぴかぴか

玄関に手洗いを設置。

お子様が外から帰ってきたらすぐ手洗いできるように、設置しました！
水はねが気になる部分にはタイルを貼りデザイン的にもポイントになるように。

ライフスタイルと共に、家のカタチも変える。

ライフスタイルは時とともに変化していくものです。どんなにこだわりぬいて建てた家だとしても、年月と共に快適性が薄れていってしまいます。より住まいやすくする為には、ライフステージに合わせて家のカタチも変える事が必要です。50～70代はセカンドライフを楽しめる時期。どうすれば今の生活がより快適になるのかゆっくりと計画してみてはいかがでしょうか。

50代/子供たちの独立・働き方や行動の変化など

家を建てて築20年になると、内装の痛みなども気になり、インテリアも変えたくなる時期です。
子供たちが独立して必要のない部屋ができたり、ライフスタイルの変化によって行動も変わっていくので、リノベーションするには良いチャンスです。

60代/リタイヤ・仕事が緩やかに・時間が増えるなど

仕事もゆるやかになったり、リタイヤしたりで、家での時間が増えます。カラダも元気で自由時間が増えるので、こだわりの空間が欲しくなる時期です。セカンドライフを楽しく過ごせるように。そして少し先をみすえてリノベーションするのをおすすめします。

すこし先を見据えてリノベ。

細かい区切りは取り払って、将来的に1階だけで生活できるように動線をみなおしておく。ベッドルームとしての部屋を設けておけば、ワンフロアですべて完結できる空間になります。ベッドルームとして使わない間は、趣味の部屋やセカンドリビングとして利用できますね。少し先を見据えて、豊かな生活の為にリノベーションしましょう。

豊かな時間にこだわる。

Panasonic Lクラス

家族のために、たくさん料理をつくってきたキッチン。今度は気の合う仲間とそのまま女子会できてしまう。そんなキッチンにするのもあり！

Panasonic HPより

夫婦2人なら、それぞれの趣味の部屋があったら良いですね。一緒にいる時間が長くなれば、プライベートな時間も必要になってきます。

素材にもこだわってみる。

目で見て楽しむ、肌で触れて感じる、香りを楽しむなど、五感で感じる自然素材は、体にも心にも優しい高性能の素材として注目されています。また経年による色合いの変化なども、自然素材の楽しみのひとつといえます。

ウッドワン ピノアース

素足がふれる床。心地よさにこだわるなら無垢材を。

クリーンな空気を作ってくれる漆喰。

神戸のタウン情報

神戸港のアリーナ25年春開業（’23年春着工）

2023年4月に着工し、大阪・関西万博が開かれる25年4月の開業を目指す。収容客数は約1万人で、敷地面積は約2万3700平方メートル。バスケットボールチーム西宮ストークスの本拠地となるほか、コンサートや国際会議にも対応した施設となるという。

NEW'S

ひょうごを旅しよう HYOGO キャンペーン ワイド

「ひょうごを旅しようワイド」一月十日から三月三十日まで延長！

割引率が20%のキャンペーンで、交通付プランは上限5000円、宿泊プラン及び交通費付日帰り旅行は、上限3000円の割引支援となっています。

OPEN!

シュークリーム専門店『芦屋店』OPENしてます 5/5

芦屋市大原町9-1 ラポルテ東館1階
営業時間：10：00～20：00

小ぶりのシュークリームで、ラインナップも豊富！生地はデニッシュでカスタードは低温殺菌牛乳や北海道産バター、吉備の平飼い卵、高級砂糖の和三盆を使用しているそう。

まるで青空のよう。

CoeLuxの照明システム

青空から月夜まで、無限の世界を創造する イタリア発の照明システム「CoeLux」

太陽の光が入らない空間に、太陽と空の仮想空間を再現しています。実際に見た人は「本当に日が差している錯覚がして凄かった！」と言います。

町の中に造られた茶室「露地 RO-JI」

東京・丸の内にある日本文化の情報発信施設「NIPPON GALLERY TABIDO MARUNOUCHI」の「露地 RO-JI」で使われています。一般家庭で使うのはまだ敷居が高いですが、技術が進んでもっと気軽に使える日がくるのではないでしょうか。

2025 新年の抱負

仕事柄 腰痛もちなので
腹筋運動を試してみます
1日 × 1セット
腹筋が震えるまでやる!!

何時も車なので、
歩く!! あるく!! マルク!!
WALK!!

健康第一!!

去年の「抱負」は達成できたかな?

ピラティス、ヨガ
週2回はする!

断捨離をして
すっきりする

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。

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