# あぼっく通信 Vol.12

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

2022年11月

いっきに秋が深まってきて、キレイな紅葉が目にとまります。
肌寒くなってきましたが、冬までの間まだまだ動きやすい季節ですので旅行にいきたいな～。と考えております！
季節の変わり目ですので身体をいたわりつつ、行楽やおいしい食べ物など、秋を楽しみましょう♪

## 森林浴の効果ってなんだろう。

秋になると気候もよく、自然とふれあう事も多くなります。森林浴と聞くと、癒されてストレスが解消されるイメージがありますが、実際の効果ってなんだろうとふと気になり調べてみました♪

### 森林の香りでリラックス

**森の香り成分（フィトンチッド）**

「フィトンチッド」とは、たえず侵入しようとする有害な微生物、有害な昆虫から身を守るために、植物自身が自己防衛の為につくりあげてきた物質です。そこに含まれる揮発性物質のテルペン類が部分酸化するときに出てくるマイナスイオン物質の作用が、人体によい影響を与えてくれるようです。

**□ フィトンチッドの効果 □**

- リラクゼーション（精神の安定）
- 大脳皮質の活性化
- 高血圧の抑制
- 神経系の緩和
- 皮膚病・呼吸器系疾患の改善
- アレルギー性疾患の予防、回復ほか

### 森林の音を感じる

**1/ｆゆらぎ**

森には、1/fゆらぎという、心臓の音に似た自然が生み出す独特のリズムが流れており、高周波音（ホワイトノイズ）が脳を活性化し、リラックスさせる効果があるようです。

森林浴の効果は、近年様々な生理・心理・物理実験が行われ、その効果が科学的に実証されるようになりつつあるようです。

### 森林は目にもやさしい

**緑の色彩効果と日差し**

人間にとって最も明るく見やすい色である緑色。色鮮やかな新緑や青々とした盛夏の頃の緑が、目を休ませ、気持ちを落ち着かせてくれます。そして太陽光線の８０％が吸収される森の中は、緑のフィルターのおかげで、ちょうどよい木漏れ日の中で日光浴を楽しめます。

### 自然に適応している

人類の歴史約700万年の中で、人間はそのほとんど99.9%を自然の中で過ごしています。よって人間の遺伝子は自然に適応しており、現代社会ではストレスがかかってしまうようです。だから自然にふれあうと心が落ち着くのだなぁと感じました。
森林浴は週に1度行うのがおすすめだそうです！

## 旬のレシピ

### 絶品！簡単 ナスの照り焼き

星野久美子先生　レシピ

**材料　（ 2人分）**

茄子２～３本
（約２００g）
薄力粉小さじ１
サラダ油大さじ１
●砂糖小さじ２
●みりん小さじ２
●醤油小さじ２

★POINT★
格子模様の面にしっかり焼き色をつけると、タレがそこに絡んでおいしそうな照りが出ますよ♪

①
ナスはヘタを落として縦半分に切り、格子状に包丁で模様をつける。そして格子模様をつけたところに、薄力粉を薄くつける。

②
フライパンにサラダ油大さじ1を入れ中火にかけ、格子模様が下になるようにして茄子を入れ、焼き色がつくまでじっくり焼く。

③
4~5分位焼き、焼き色がついたらひっくり返し皮面も焼く。（3~4分ぐらい）焼き時間はナスの大きさで加減して下さい。

④
器に●のたれの材料を合わせ、フライパンに入れて1分ほど煮絡める。

ナスの皮に含まれるアントシアニンには視機能改善作用があります。

⑤
お好みで、ねぎ、山椒、温泉卵を添えて召し上がれ～♪

# リフォーム奮闘記

（株）スマイルアップでは、年に6回現場作業の「安全パトロール」を実施予定しております。
今回は外壁リフレッシュ工事の点検を実施いたしましたのでご案内します。

※安全衛生パトロールは、労働災害・事故等の未然防止を目的とする安全活動の一環であり、定期的な現場の安全衛生巡視で、安全で快適な職場づくりを進める上で必要です。

## 安全パトロールで点検すること！

### ✓イメージシート

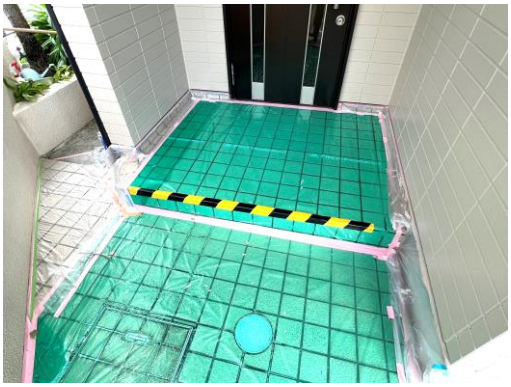
### ✓足場の確認

### ✓掲示の確認

### ✓安全標識

### ✓外部の養生

### ✓階段・玄関ポーチの養生



### ✓ポールの養生

### ✓材料の品質管理

**その他チェック項目がたくさんありますが、一部をご紹介しました。こうして工事中の安全対策・品質の向上へ取組み、安心して任せて頂ける工事を目指しています。**

# 冬が来る前に寒さに備える。

過ごしやすい秋が終わると、寒さ厳しい冬がやってきます。去年の冬を思い出すと、家の中でとても寒さを感じる場所がありませんでしたか？寒さは健康にも深く関わってくるので、本格的な冬の前に対策をして頂きたいと思います。冬を快適にのりきる準備をいたしましょう！

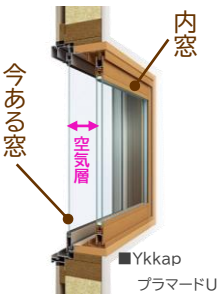
## 断熱性能のUP！

### 施工が早くて効果大！

GOOD

内窓を取付ける

冷気は窓から侵入してきます。内窓は効果を感じやすく、「やって良かった。」のお声も多く聞かれます。施工がスピーディーなのも嬉しいですね。




■Ykkap
プラマードU

### 普段目にすることはないけれど断熱材は大事です！

■パーフェクトバリア

暖房をつけていても足元が冷えたり、暖房をきるとすぐ寒くなってしまうのは現在の断熱材のレベルが低かったり、きちんと気流が止められていないのかもしれません。特に築年数が古いお家は一度見直してみましょう！

詳しくはaboeのサイトでcheck！

## 足元の冷えがツライ。

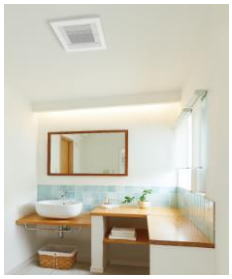
足元の冷えが特に気になる人には「床暖房」が適しています。エアコンと比べて空気が乾燥しにくいのもメリットですね。

### 床暖房で暖かく。

「電気床暖房」
床下に電気で発熱するヒーターなどを仕込むことで、暖める

「ガス温水床暖房」
ガスで沸かしたお湯をフローリングの下で循環させて暖める

## 小空間に取付けできるエアコン



■DAIKIN

洗面室や廊下・キッチンなど小空間の狭い天井にコンパクトに収まるマルチエアコンもあります。部分的な弱点は、暖房でおぎなって暮らしやすく。

### 部分的な弱点をおぎなう。

## 浴室が寒い！

### 浴室暖房機で快適に。

健康にかかわるヒートショックは入浴時におこることが多いので、浴室の寒さは解消しておきたいですね。浴室暖房は後付けできます。

入浴前に浴室をあたため

入浴中も優しくあたためます。

洗面所暖房も一緒に取付ければ、より快適に。

■TOTO 三乾王

■TOTO 洗面所暖房

洗濯モノを干したり、入浴後のカビの防止といったメリットも。

### リフォームで出来ること。

## 神戸のタウン情報

## NEW's

### 「全国旅行支援」始まっています！

旅行代金の40％相当が割引され（交通付旅行の場合、1泊あたりの上限8千円）、GoToトラベルのように、現地で使える地域クーポン券（平日は3千円分、休日千円分）が付与されます。

期間　2022年10月11日～12月20日

「全国旅行支援」の図解

| 旅行割引 | クーポン |
|---|---|
| 40% | 最大 3,000 円 |
| 上限<br>交通付：8,000円<br>その他：5,000円 | 平日：3,000円/泊<br>休日：1,000円/泊 |

### ご存じですか？「イベント割り」

感染拡大防止対策を徹底したイベントを対象に、チケット価格から2割相当分（上限2千円）を割り引く「イベント割」もスタートしています！USJのチケットも対象になりましたね。いずれも事業も活用には、「ワクチン接種歴（3回）」または「陰性の検査結果」等の提示が必要です。

## OPEN!

### おはぎ専門店 Oh! huggy! 神戸岡本に10/22オープン

神戸市東灘区岡本1-12-13
阪急岡本駅　徒歩2分
JR摂津本山駅　徒歩3分

「フラワーおはぎ」という、お花の形に絞った餡子をおはぎの上に飾ったものが特徴的。バラや椿、カーネーションなど季節の花を餡子で表現した美しいおはぎが月替わりで登場予定だそうです♪

# 壁に磁石がくっつく！ レイアウトが楽しくなります。

## キッチンパネルにも磁石がくっつく

何かと置いておくモノが多いキッチンには最適。
固定式のタイプとは違って、その時々でレイアウトを変えることができるので嬉しい！

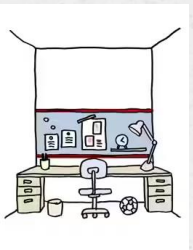
ホーロー製や鋼板をはさんだ不燃化粧ボードなどがあります。（写真：sanwacompany）

## 貼り方、自由自在 LIXIL アクセントボード

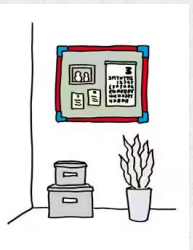
マグネットでくっつくので、釘や押しピンの穴・糊残りなど気にせずに、気分に合わせて好きなようにアレンジできます！チェンジが簡単にできるので使いながらベストな配置を考える事ができるんです。

小さな壁一面を、お気に入りの場所に

壁一面をアクセントウォールとして



デスク前の壁に貼って、書類を整理



額縁のように貼って、掲示板として

秋の夜長。映画を観たり、読書をするのも良いですね。という事で、スタッフに質問してみました！

## スタッフに聞きました。「好きな映画・本・マンガなんですか？」

「老人ホテル」原田ひ香
読み進めるにつれて、久々に引き込まれました。おもしろかったです。

「ウルトラマン」
自分も子供たちもウルトラマンが大好きでした。未だに好きです！子供の頃は、仮想の見えない怪獣と戦ったものです。

映画「バックトゥザフューチャー2」
当時、映画の未来感にワクワクしたものです。

映画「THIS IS IT」
マイケルのファンという訳では無いけど好きな作品。才能がすごくてパワーをもらえる。

漫画・アニメ「SPY×FAMILY」
毎週、家族と楽しみにしています。見ると笑えてきます。

## リフォームのお問合せにLINEをお使い下さい。

LINE

✓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