

快適通信

2023. 11月号

株式会社A&C

地域に必要とされる快適創造企業グループとして頑張っています

株式会社 A&C の
ホームズ部門より
毎月お届けする
住まいと暮らしのかかわら版

今月の施工現場

戸建住宅まるごとリフォーム工事中の現場を直撃！

突撃取材班が行く！



担当：古川 順嗣

施工中は現場での細かい修正にも対応します！



図面を見ながら職人さんに工事の段取りや方法を確認。慎重に作業を進めます。



この日は複数の職人さんが現場入りして作業中。写真は電気配線の作業風景です。

住み慣れた家をより安心して快適に過ごせるようお手伝いさせていただきます。

お客様が求められる暮らしやすさと心地よさを常に思い、理解することで、気軽に相談し信頼されるベストパートナーを目指します。大切な家族を守り続ける家。皆さまの一つ一つの思いに答え、リフォームして良かった！と思われる家づくりを心掛けて一生懸命頑張ります。



先日、長年の夢だった鯛(ブリ)を釣り上げました！現場で見かけたら気軽に話しかけてください！

イベント情報

12月は、イベントが満載!!!

快適通信を LINE で!

12/2(土)・3(日)

ぐるぐる(回遊)動線の家
注文住宅「完成見学会」



- ・室内の移動がストレスフリーな家
- ・ZEH仕様
- ・熱交換気システムのある高性能住宅

12/9(土)・10(日)

今回が見納め！
モデルハウス見学会
新築・建替え・リフォーム
住まいの何でも相談会



12/23(土)・24(日)

広い家事スペースのある家
注文住宅「完成見学会」



- ・ほっこり安心できるナチュラル系住宅
- ・玄関ホールのアール天井
- ・小上がりの畳コーナー
- ・家事ラク動線

「ペーパーレスにご協力ください。」
A&C リフォーム公式 LINE の
お友達登録
は、こちらから⇒



<https://lin.ee/sepTMh0>

定休日のお知らせ

営業部は毎週水曜日を定休日とさせていただきます。急な修理等お急ぎのご用件は、☎0120-301-207まで宜しくお願いいたします。

来春に向けて分譲準備中! 最新土地情報を来場者様に先行発表! お楽しみに!

大竹市 西栄分譲地 全8区画 JR大竹駅まで徒歩6分 駅近の人気エリア

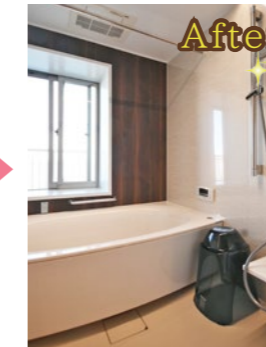
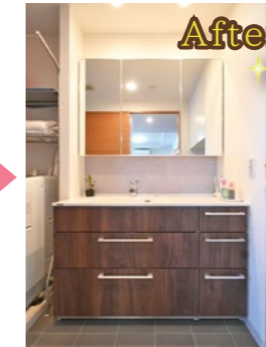
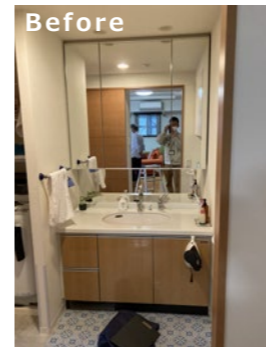
リフォーム

A & C が手掛けた「施工事例」のご紹介 廿日市市 Iさま邸



住み始めて17年、マンション「水まわり」リフォーム

作り付けの水まわり機器に傷みが出はじめ、「そろそろ替え時?」と悩んでいたI様。前回5月に開催のリフォーム祭イベントにご来場いただいたお客様です。暮らしやすくしたいという抽象的な要望に、「それではこうしてみたらどうか。」という営業担当の具体的提案があったのが良かったとおっしゃっていただきました。I様のお声はA & C リフォームのホームページにアップしていますのでぜひご覧ください。



キッチン裏にカウンター取付

お家のお困り事がありましたらぜひお声かけください!

担当：宮島 武徳

ホームページ「お客様の声」はこちら⇒



わたやお食事券プレゼント

頭の体操ちょっと一息◆A&Cのなるほど〜なクイズコーナー

わたやお食事券2000円分GET

11月のクイズ…近年気温の上昇により、多くの生き物が越冬できるように。米を食べてしまう害虫も大量発生して農家を悩ませていたとか。お米と言えば土鍋で炊くと美味しい!なんて聞きますよね。では、世界でも日本が最古といわれる土鍋のルーツっていつの時代からなんでしょうか。
① 平安時代 ② 縄文時代 ③ 江戸時代



【先月の問題】 さつまいもで一番甘い品種は? 答え…③紅はるか



廿日市市産「紅はるか」の焼き芋100%で作られた、焼き芋焼酎「三女神紅はるか原酒」は、わたやグループ完全オリジナルの廿日市生まれのお酒。webサイト「わたやの室」からご購入いただけますよ♪ わたやの室 <https://wataya-shop.jp/>

正解者の中から抽選で5名様に『わたやお食事券2,000円分』をプレゼント。ご応募お待ちしております。

メールでも応募可能。お名前・ご住所をお忘れなく! ac@ac-homes.jp

12月15日締切り

〒739-0437 廿日市市大野中央3-3-5 株式会社A & C『快適通信』係まで

A&Cグループ

■建築部門 A&Cホームズ
リフォーム・リノベーション

A&C リフォーム

HP <https://www.ac-reform.jp/>
acreform@ac-homes.jp

新築注文住宅

A&C テクノハウス

HP https://www.ac-homes.jp
ac@ac-homes.jp

資料請求・お問い合わせは
☎0120-301-207

〒739-0437 廿日市市大野中央3-3-5
TEL. 0829-55-0383 FAX. 0829-50-0852

一級建築士事務所 / 広島県知事登録 21(1)第 5157号 建設業 / 広島県知事(特-3)第 33676号 宅地建物取引業 / 広島県知事(11)5285号

■飲食部門

和食茶屋 わたや 6店舗
[本部] 〒739-0437
広島県廿日市市大野中央3-3-5
TEL. 0829-55-0355

■仕出し部門

和食 かわたやごちそうデリカ
〒739-0437
広島県廿日市市大野中央3-3-5
TEL. 0829-50-0850

■宿泊部門

宮島コーラルホテル
〒739-0411
広島県廿日市市宮島1-9-8
TEL. 0829-56-0555

■温浴部門

天然温泉 宮浜
べまんの湯
〒739-0454
広島県廿日市市宮浜温泉2-2-1
TEL. 0829-50-0808

■宿泊部門

宮島 離れの宿
IBUKU
〒739-0454
広島県廿日市市宮浜温泉1-21-48
TEL. 0829-50-0129

愛犬、愛猫は家族の一員 ペットと仲良く快適に暮らしたい

★暮らしのプロが教える★ ペットと暮らす工夫

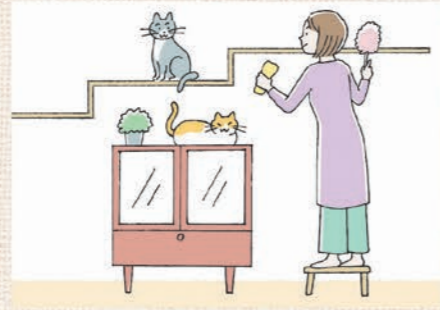
いぬ・ねこの 足腰の負担を軽く

運動量の多い小型犬も安心して室内を歩き回ることができるよう、すべりに配慮した床材をセレクト。床材を変えるのが難しい場合は、マットやカーペットを敷くなどの工夫を。



キャットウォークは 掃除しやすい高さに

掃除のことを考えると、むやみに高い位置に作るのは考えもの。脚立などで無理なく届く高さに設置しましょう。清潔に保てるよう、掃除しやすい材料や形状を考えて作るのもポイント。



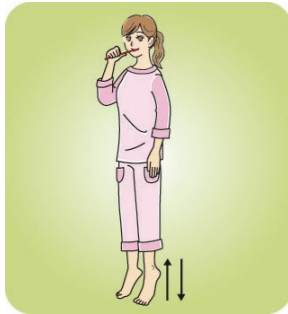
ペットの快適温度にも 配慮して

身体が毛に覆われているねこやいぬは体温調節が苦手。寒い季節は冷気が入る窓から離れた場所に寝床を、夏は風通しのいい場所に冷感素材の敷物などでペットのスペースをつくって。



毎日の暮らしに役立つ快適情報

足をケアして疲れを解消しましょう



つま先立ちストレッチは5～10秒、かかとを上げておろす動作を10回ほど。音楽のリズムに合わせて、左右交互ゆったりと楽しみながらできます。

●足指の簡単なストレッチをしてみましょう。

足指でじゃんけんをするように、グーチョキパーをします。何度かやるうちに、足元から温まることが期待できます。朝、起床前に布団の中でやるのもおすすめです。第二の心臓といわれるふくらはぎの筋肉を使ったエクササイズで血液の巡りを良くしましょう。

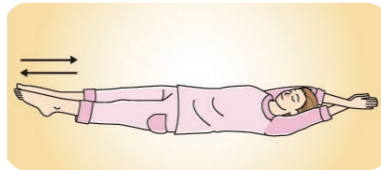
●温めアイテムを使うのもおすすめ！

ドラッグストアなどでも見られる、くるぶし部分に発熱素材をプラスした靴下は、まるでこたつに入っているようだと人気。着圧ソックスやフットウォーマーもおすすめ。

首まわりや腰も温め＆ストレッチ♪

●寝る前にホットタオルや温熱シートで 首まわりを温めましょう。

首回りの緊張をほぐすには、頭を上下に向ける、左右に倒す、左右をむく、頭をゆっくり回すといったことを時々やってみましょう。カイロを貼るなら、臓器が多く、血液が多く流れ、丹田などツボもあるお腹がおすすめ。



仰向けになってバンザイし、腕を頭の上にクロスさせて交差した手を合わせて10秒ほどキープすることで、腰が伸び、つま先を上げたり下げたりすると、ふくらはぎも伸びます。



体をケアして冬を元気に過ごしましょう！
体を温めたり、ほぐしたりして、日々の疲れをやわらげ、寒さ対策にもなるポイントをご紹介します。

今話題のニュース！

ミンスゲームって知ってる？

モノの見直しや整理って大変ですね。今や「捨て活」という言葉があるほど、モノとの向き合い方はさまざま。そんななか「ミンスゲーム」というスタイルが注目を集めています。いわゆる「捨て活」の一種ともいえますが、アメリカのあるミニマリストが考案したもの。日付の数だけモノを手放していくことで、スッキリとした暮らしが目指せるのだそうです。

1日は1つ、2日は2つ…という感じで、ゲーム感覚で楽しめるのが魅力で、1カ月30日の月なら、465個のモノが手放せるのだそう。最初は賞味期限切れの食品や薬、処分してしまった家電の取説など、身近なところからチャレンジしてみると良いですね。日付が後半になるにつれ、捨てる量に戸惑いがあるかもしれません。ムリにその日の数だけと焦らず「月の最後に帳尻が合えばOK」「掃除に使ったぞうきんを捨てる」「クリップ1個も1個とカウントする」など、マイルールを決めても良いそうです。



香りを楽しむ レシピ

大根ゆずみそ

熱量 80kcal (1人分)

季節を感じる ゆずの香り

■材料 (2人分)

だいこん……………200g

〈ゆずみそ〉

みそ……………大さじ2
A 砂糖・みりん…各大さじ1
だし……………大さじ1

■作り方

1 だいこんは皮を厚めにむいてひと口大に切る。強火で約15分蒸す。

ゆずみそは、Aを2～3分煮て、すりおろしゆずを加える。

ゆずの皮 (すりおろす) …少々

ゆずの皮 (飾り用・せん切り) …少々



レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真：吉田 篤史

頭の体操

間違い探しゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

