

# 快適通信

2024.12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

今月のスタッフ

チラシの制作～モデルハウス清掃まで

突撃取材班が行く!



営業サポート  
たけうち さとこ  
竹内 聡子



A&Cという会社の  
魅力がちゃんと伝わって  
いれば嬉しいです!

2024年も  
快適通信をはじめ  
チラシやSNS発信を  
させていただきました...

人の笑顔が大好きですので、  
ぜひ、我が社 A&C で素敵な家づくりを  
してくださいね。  
仕事内容は多彩ですが「A&Cの良さ」をお客様に  
知っていただくためにホームページやDM・チラシ  
作成、カメラ撮影など主に広報に関するところで  
関わらせていただいております。

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わら版

年末年始休業の  
お知らせ

2024年もご愛顧いただき  
ありがとうございました



年末年始は  
**12月28日(土)から  
1月5日(日)までお休み**  
とさせていただきます。  
急な工事のお問い合わせは  
①各担当携帯電話  
②本社0829-55-0383  
までご連絡下さいます様  
お願いいたします。

御礼 第38回リフォーム感謝祭

多数のご来場ありがとうございました!

11/16(土)・17(日) 廿日市交流プラザで行われました  
毎年恒例のリフォーム感謝祭は、多くのご来場をいただき  
無事終わることが出来ました。楽しみにして下さった皆様  
ありがとうございました!



お気軽にお問い合わせください!

地域密着だからこそ  
地域の皆様に喜ばれるお手伝いを

## 持家・土地

ご売却・ご購入は  
私たちにお任せください

## リフォーム A&C が手掛けた「施工事例」のご紹介 廿日市市T様邸

### 食洗器を収めたい! キッチンリフォーム!!!

食洗器が外付けでスペースをとっていたことが気になっていたT様。アイランド型のキッチンにすることでお部屋に向かって対面になり、シンクの横に広い作業スペースも確保することができました。気になっていた箇所が新しく生まれ変わり、家にいる時間を毎日より楽しめるようになりました。



外に飛び出していた食洗器が見事に  
キッチンの中にIN! 作業スペースも  
広く使いやすくなりました。



インスタ  
フォロー  
お願いします

①スイッチ用のニッチを造作してスッキリ!  
②冬は二階からの冷気に悩まされていましたが  
透明のスライドドアを取り付けることで  
圧迫感なく、お部屋の保温が保たれるように!



クロスの貼替だけでこんなにステキに変わるんです!

この工事を担当したのは、



大和田



佐々木

こちらのリフォームに興味のある方は、  
ぜひお気軽にお声がけください!

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

12月のクイズ... 2025年(令和7年)は巳年。へびは脱皮を繰り返して成長することから、「再生」や「変化」を象徴する生き物でもあります。そんなへびに関連することわざで、「へびににらまれた〇〇〇」というのは緊張して動けなくなった状態を指しますが、この〇〇〇に当てはまる動物は何?

① うさぎ ② トカゲ ③ カエル

●解答のお詫び●プリは養殖量がNo.1でした。漁獲量No.1は長崎県です。申し訳ございません。

【先月の問題】  
養殖プリはスーパーでは天然に比べ2倍も流通しているのだとか。現在養殖量No.1の都道府県をお答えください。  
答え... ③ 北海道



メールでも応募可能。  
お名前・ご住所を  
お忘れなく!  
acreform@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](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

田舎茶屋 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

副都心 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口 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

## しまいやすく取り出しやすい収納で 効率よく作業できるキッチンに

### ★暮らしのプロが教える★ キッチンシンクのお手入れ

#### 水滴は水アカのもと。残さず拭き取って

シンクをキレイに保つには毎日のこまめなお手入れがポイント。使用後は、台所用中性洗剤を含ませたスポンジで洗って水を流し、最後に乾いた布で水滴を拭き取りましょう。



#### 気になる継ぎ目の黒ずみ。原因はカビ

シンクとカウンターの継ぎ目にたまった汚れや水分はカビの原因になるので注意して。発生してしまったら、台所用漂白剤を含ませた布で湿布、10分ほど置いてからすすぎ流し、からぶきを。



#### 「もらいサビ」は早めに落として

ステンレスの場合、しょう油などが付着したまま放置すると「もらいサビ」が発生するので、早めに対処を。クリームクレンザーを歯ブラシなどにつけて磨き、洗い流して、からぶきを。



## 毎日の暮らしに役立つ快適情報

世界の中でも睡眠時間が短いと言われる日本。テーマは「睡眠」



●睡眠時間を確保し、1日の過ごし方にメリハリを  
働く世代は日々忙しいため睡眠不足になりがちですが、健康を保つためには、最低でも6時間は確保すると良いと言われています。リタイア世代の睡眠時間は8時間程度で十分とされています。長く眠ることよりも、よく眠れたと実感することが大切です。

#### ●日中、しっかり動く！

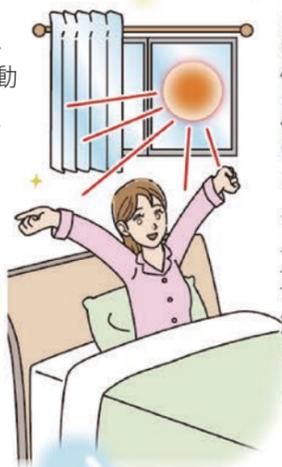
しっかり動くことで適度に疲れ、寝つきが良くなり、睡眠の質が高まります。運動だけでなく、暮らしの中での活動でもOKです。

- ・働く世代の活動例…野球、ハイキング、軽い大工仕事、雪かき、適度な重さの荷物の運搬など。さらに重い活動なら、…ジョギング、サイクリング、水泳、大工仕事、重い荷物の運搬、テニス、登山、農作業など。
- ・リタイア世代の活動例…散歩やストレッチ、ヨガ、体操、卓球、ゴルフ、家の掃除、草むしりなど。



#### ●夕方以降の過ごし方と寝る環境が快眠のカギ！

夕方以降はカフェインを控える  
カフェインは覚醒作用や利尿作用があるため、眠りを浅くしたり、トイレに起きたりすることも。とはいえ、夕食後にお茶を飲むこともありますよね。そこで、ノンカフェインの飲み物はいかが？  
今はノンカフェインのコーヒーや紅茶も多くあります。



快眠で健やかに過ごしましょう！  
睡眠時間を確保し、よく眠ることは健康にとって大切なこと。そのポイントをご紹介します！

## 今話題のニュース！

### 乾いたウェットティッシュどうする？

手指の除菌などで持ち歩くこともあるウェットティッシュ。…久しぶりに見たら乾いてしまったこと、ありませんか？  
乾いてしまうと、残念ながら除菌効果はなくなっている場合が多いですが、せっかくなので別のことに使ってみてはいかがでしょうか？  
丈夫な不織布製なら、キッチンのコンロやサッシまわりの汚れ取りに活かせます。フライパンについた油汚れを拭き取るのにもおすすめ。パソコンやルーターまわり、テレビ台の裏側のホコリ取りにも良いですよ。フロアワイパーに装着し（ワイパーの大きさによっては2枚使う）、床掃除をするのにも重宝します。ちなみに、ウェットティッシュは、一度開封したら早めに使い、保存する際は高温や直射日光を避け、空気を抜いてからフタをすることで乾燥を軽減することができます。



### 時短レシピ

## たっぷりキャベツのドライカレー

🍷 熱量 550kcal (1人分)

#### ■材料 (2人分)

キャベツ…1/3～1/4個 (150g)  
たまねぎ……………1/4個 (50g)  
にんにく……………小1片 (5g)  
合びき肉……………50g  
サラダ油……………大さじ1  
カレー粉……………大さじ1  
A トマトケチャップ…大さじ1/2  
ウスターソース…大さじ1/2  
こしょう……………少々  
温かいごはん……………150g  
ベビーリーフ (あれば) ……少々

#### ■作り方

- 1 キャベツは1.5cm角に切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。ひき肉に塩・こしょう各少々 (材料外) をふって軽く混ぜる。Aは合わせておく。
- 2 フライパンに油を温め、たまねぎとにんにくを中火で約2分炒める。玉ねぎが少ししんなりして色づいてきたら、ひき肉を加えてさらに炒める。肉の色が変わったら、キャベツを加えて軽く炒める
- 3 弱火にし、カレー粉を加えて炒める。香りが出てきたら、Aを加え、混ぜながら約1分炒める。
- 4 器にごはんを3を盛り、ベビーリーフを添える。



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：松島 均

### 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くださいね！

