

2025年新春特別号  
**快適通信**  
株式会社A&C

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

リフォーム A&Cが手掛けた「施工事例」のご紹介 広島市K様邸  
**【3階建て：LDK/水廻り】大規模リフォーム**

以前A&Cでリフォームをしていただいたお客様からのご紹介物件。3階建て住宅の内装、床材、壁紙、キッチン、洗面、トイレ、照明など、長年気にされていた箇所を一気にリフォームしていただきました。盛りだくさんの施工写真の中から今月は一部ご紹介いたします。載せきれなかった3階部分、洗面室などは来月掲載予定ですのでぜひ楽しみに！



→フローリングは明るい木目調。以前より広々した印象に！  
→最新式タンクレストイレに！グリーン系の壁紙で爽やかに。



→最新式キッチンにリフォーム。背面のリビング側には扉がホワイトの収納を取り付けて明るく清々しい雰囲気仕上げました。



この工事を担当したのは、  
大和田 山本  
こちらのリフォームに興味のある方は、ぜひお気軽にお声かけください！

新年のご挨拶 たくさんの笑顔づくり！お手伝いさせていただきます！



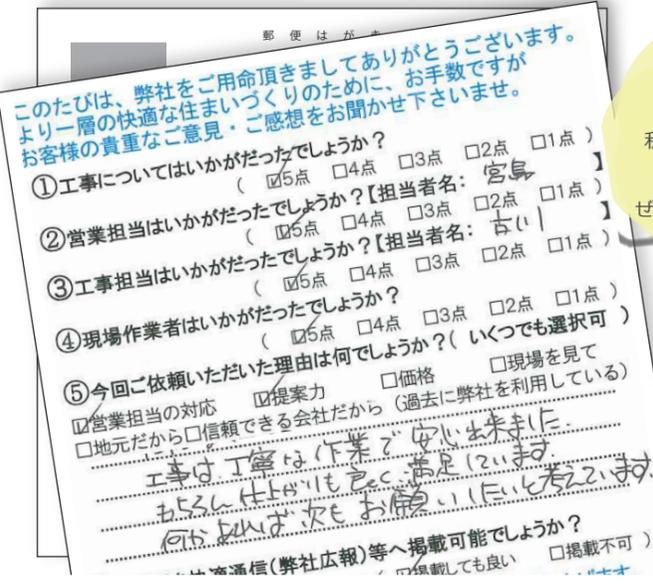
代表取締役  
みやじ たけし  
**宮地 猛**

明けましておめでとうございます。旧年は、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。  
昨年は、地震や事故から始まり各地で起きた夏の猛暑や豪雨などの異常気象などを見ると持続可能社会の対応は待たなしの状況となりました。また、世界経済や環境の変化が目まじしい状況の中、今年は何の様な年になるのでしょうか？  
令和7年の干支である『巳年』は、一般に大きな変化や再生をもたらす年と言われています。A&Cは、変化を恐れず新たなチャレンジへと踏み出し、



たくさんの笑顔づくり！お手伝いさせていただきます。  
お客様に 従業員に 地域の皆様に『あってよかった！A&C！』と言っていただきます様今年も、社員一同全力でチャレンジ致します。本年もどうぞよろしくお祈りします。

スタッフの元気の素♪ 施工後アンケートハガキ [廿日市市I様]



リフォーム後にお渡しさせていただくハガキは お客様の生の声をお聞きできる 私たちスタッフとお客様をつなぐ 有難い大切なツール！ ぜひご返送お待ちしております♪

【工事担当者より】  
ご満足いただけたとのこと、お言葉をいただき大変嬉しく思います。これからの業務の励みになります！  
古川 順嗣  
Furukawa Junji

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 A&Cへ  
ご相談ください  
快適通信を LINE で！  
今ご登録いただくと エクスポイント 100Pプレゼント

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

1月のクイズ 今年、巳年の中でも乙巳（きのとみ）という60年に一度の干支なのだとか。占いを見てみると、乙巳の男性は「センスがよく、オシャレで気配り上手」女性は「優しさとおしゃれさを兼ね備えエネルギーで魅力的」とのこと。さてこの乙巳ってどういう年だといわれている？  
① 努力を重ね、物事を安定させていく ② 放っておいても何事も上手くいく

【先月の問題】 「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？  
答え… ③ カエル

**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
- 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

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

# 入浴で心とからだを整える バスルームを上質なくつろぎ空間に

## ★暮らしのプロが教える★ お風呂と睡眠

### お風呂の照明は 暗めにして

寝る前に明るい光を浴びると睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されて、眠りが浅くなってしまいます。柔らかい暖色の照明や間接照明を取り入れてみましょう。



### 肩までの全身浴で リラックス

全身浴は深部体温が上昇し、手足の血液循環が向上します。湯温は40度程度、入浴時間は10～15分。湯の浮力で筋肉の緊張をほぐし、全身をリラックスさせるのにも効果的。



### 身体を拭くのは 浴室の中で

濡れたままで浴室を出ると、身体について水分の蒸発で、急に冷えるを感じることも。湿度の高い浴室で体を拭きましょう。バスロープの着用もおすすめです。



## 毎日の暮らしに役立つ快適情報

空気の乾燥や睡眠時の状態などで、喉やお肌の乾燥が気になります。

### ●風邪などウイルス感染対策に乾燥から喉を守ろう！

寝起きで喉が乾燥しているとき、睡眠中に口呼吸になっているかもしれません。寝起きで喉がイガイガするなど違和感があったら、マスクをして寝るのがおすすめです。空気の乾燥もあります。室内では加湿も大切。温かい飲み物を飲みながら置くだけでも効果アリ。洗面器やボウルなど大きめの器にお湯とエッセンシャルオイルを入れておくのも良いですね。

### ●湯温と洗い方、保湿がお肌の乾燥防止のポイント

お風呂の温度が高すぎると、皮脂やお肌の保湿成分が溶けだし、乾燥を進める恐れが。40℃程度のお湯にゆっくり浸かるようにしましょう。石けんやボディソープなどは敏感肌や乾燥肌用の刺激の少ないモノにして、泡で優しく洗うことをおすすめします。腕や足は皮脂分泌が少ないのでクリームや乳液で乾燥が気になる部分から軽くすり込むようになじませます。

### ●足はリンパの流れを意識して足先から太ももに向かって

皮脂腺や汗腺が少なく、乾燥しやすいひじ、ひざ、かかとは尿素入りクリームを使うとなめらかなお肌を目指せます。ひじやひざは手足を曲げて円を描くように伸ばすとシワの間にもクリームが行き渡ります。ボディオイルもおすすめです、手でなじませてから使用を。



冬になると空気がカラカラ、部屋もエアコンを使うなどで乾燥しがち。そこで、喉やお肌の乾燥対策を紹介いたします。

喉やお肌を乾燥から守りましょう！

## 今話題のニュース！

### 避難場所と避難所は違います！

いつ起こるか分からない災害。知っておいた方が良いことのひとつに避難場所と避難所の違いがあります。避難場所は地震による津波、災害、洪水

などのリスクから命を守るために一時的に緊急避難する場所。高台にある広場や大きな公園など、屋外が多いです。一方、避難所は災害で自宅に住めなくなった人が一時的に共同生活を送る場所。学校や公民館が多いです。マークも似ているようで少し違います。避難場所は地面のその場所を示す緑のマルのところに人が行くようなマーク、避難所は屋根のある建物に人が入るようなマークです。大地震が起きた直後はまず、「避難場所」に逃げるのが大切！避難場所と避難所の違いを踏まえて、ぜひ、ハザードマップで自宅や勤務先、通学先の近くのどこにそれらがあるか、調べてみることをおすすめします。



身体が あたたまる レシピ

## 長いものうすくずあんかけ

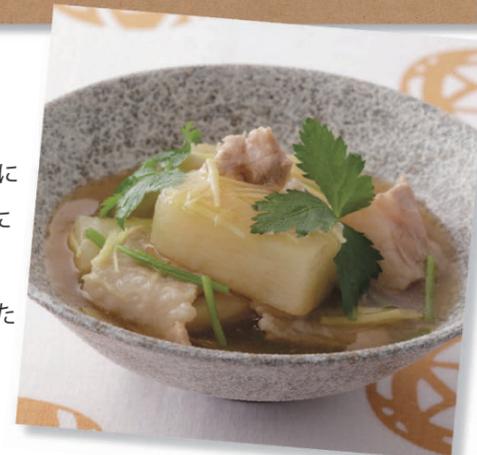
☑ 熱量 160kcal (1人分)

### ■材料 (2人分)

- 豚ばら肉 (薄切り) …50g
- 長いも……………150g
- みつば……………4～5本
- しょうが (せん切り) …1かけ (10g)
- だし……………200ml
- みりん……………大さじ 1/2
- 塩……………小さじ 1/8
- しょうゆ……………小さじ 1
- かたくり粉……………大さじ 1/2
- 水……………大さじ 1

### ■作り方

- 1 豚肉は3cm長さに切ります。
- 2 長いもは皮をむき、3～4cm長さ、1.5cm角の棒状に切ります。みつばは葉をつみ、茎は2～3cm長さに切ります。
- 3 鍋にAを合わせて煮立て、肉を加えて、沸とうしたらアクをとります。長いもを加えて2～3分煮て、みつばの茎を加えます。
- 4 水どきかたくり粉でとろみをつけ、しょうがを加えて器に盛ります。みつばの葉をのせます。



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：大井 一範

### 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！

