

快適通信

2025.2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

現場の管理から図面のチェックまで細かく目を配ります

突撃取材班が行く!



今回は屋根修繕工事の現場に突撃訪問! 寒さ厳しい現場で作業中の様子をお届けします



部長

やまだ さとし
山田 哲



あっ! お疲れ様です

現場の業者さんの安全管理など配慮すべき項目は多くあります!

建築の仕事に携わって、はや30数年。設計・現場・営業等、それぞれ経験してきたことを活かしてまいります

この仕事の醍醐味は形の無い所から造っていける素晴らしさが実感出来ること、また、「衣・食・住」のうちの「住」という1つの柱を、仲間とともに造っていけることです。スタッフ募集中です! お声かけください!



お客様の家 完成見学会 (注文住宅)

～地震に強く光熱費が安くなる家～

in 大竹市西栄3丁目 A&C分譲地内

2/8(土)～11(火)開催の「完成見学会」に多数のご来場、誠にありがとうございます。

お施主様のご厚意により実現できたお引渡し直前でのご新築見学会。完全ご予約制での開催でした。「リビング階段ドア」や「仕切れる子ども部屋」など、これからご新築をお考えの方の参考になれば幸いです。



快適通信をLINEで!



ペーパーレスにご協力ください。

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



第二弾 【3階建て:LDK/水廻り】大規模リフォーム

前回ご紹介させていただいた3階建て住宅の施工事例、第二弾です! 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。前号で載せきれなかった3階部分、洗面室のご紹介です!



広々としたカウンター付きのパウダールームにリフォーム! クロスやフローリングを貼替え、天井にはアイアン調の物干しバーを設置しました。シャワー室も新設し、壁と壁のすき間空間を利用して棚を造作しています。

洗面から流れるように移動できるカウンターと鏡を造作。作業やメイクのスペースとして使用できます。



壁の一面にアクセントクロスを配置し、シックでスタイリッシュな一室へとリフォーム!

収納たっぷりの洗面化粧台にリフォーム!

工事を担当したのは



営業担当: 山本



工務担当: 大和田

わたやお食事券プレゼント

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

2月のクイズ…牡蠣の美味しい季節、旬の時期は12月～2月頃といわれています。

とくに2月の牡蠣はある栄養価が豊富で滋養にも良いとか。

さて、血糖値を調節し疲労回復や集中力を高める効果があるという成分とは下記のうちどれでしょう?

① β-カロチン ② グリコーゲン ③ アントシアニン

【先月の問題】

今年の干支は60年に一度の乙巳(きのとみ)です。さて、どういう年だといわれている?

答え… ① 努力を重ね、物事を安定させていく年

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! acreform@ac-homes.jp

3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

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

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

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

質の良い睡眠で健康サポート 朝までぐっすり熟睡する簡単習慣

★毎日取り入れたい熟睡のコツ★

起床したら
朝日を浴びる習慣をつける

朝日を浴びると、脳内でセロトニンという「幸せホルモン」が分泌され、夜になると自然にメラトニンが分泌されます。睡眠のリズムが整い自然に入眠しやすくなります。



リラックスできる
呼吸法を取り入れる

「4-7-8呼吸法」がおすすめです。

1. 鼻から4秒かけて息を吸う
2. 7秒間息を止める
3. 8秒かけて口からゆっくり息を吐く
→これを3～5回繰り返す



寝る前にスマホや
明るすぎる画面を見ない

スマホなどの明るすぎる光を見ると身体が昼間だと勘違いしてしまいます。寝る1時間前にはスマホの画面を見ないようにするのが早く熟睡するためのコツです。



毎日の暮らしに役立つ快適情報

「家庭内事故を防ぐ」ちょっとした油断が事故につながることも！リスク回避術

厚生労働省および警察庁によると2023年の交通事故死亡者が2678名なのに対し、家庭内事故での死亡者が1万6050名と、約6倍も多いそう。さまざまな対策でそのリスクを回避しましょう！



●入浴前や入浴中の危険に備える対策を！

寒い時期に、脱衣所に行って衣服を脱ぎ、浴室も寒いと急激に血圧が上昇。さらに浴槽で温まると一気に血圧が下がります。この血圧の急激な変化によって失神、転倒などを引き起こす危険があります。

●入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

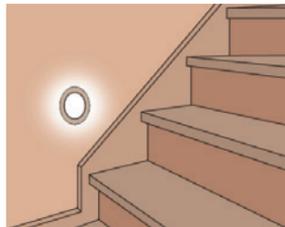
脱衣所にはミニ暖房機を、浴室はしばらくシャワーで温水を出す、浴槽の湯が沸いたらフタは外しかき混ぜて蒸気を立てておく。浴室換気乾燥暖房機がおすすめです。

●食後すぐ、飲酒後、医薬品服用後の入浴は控える

●お湯の温度は41℃以下で浸かるのは10分まで

家電の扱いや日常の行動にもちょっとした注意や対策で危険を防ぐことができます。

- コンセント本体のホコリは乾いた布でふき取る
- 転倒防止の手すりを付ける
- 階段の踏み板の先端に、色の目立つテープや滑り止めテープを貼る
- フットライトをつけるのもおすすめ！100円ショップで、両面テープで設置できるタイプもあるので、手軽に取り入れられます♪



家庭内事故を防ぎ、安全な住まいにしましょう。
何気なく過ごすなかで、ちょっとした油断が事故につながることも。さまざまな対策で、そのリスクを回避しましょう！

今話題のニュース！

キャラケ&キャラ活とは？

キャラケとはにんじんケーキのこと。すりおろしたり、細かく刻んだりしたニンジンをつぶって使い、その甘さを活かしているため砂糖の量が減らして優しい甘さが楽しめ、しっとりとした食感が美味しいと、いま流行しているそうです。キャラケトケーキを食べ比べたり、つくったりする「キャラ活」なる言葉も登場。キャラケトケーキは、イギリス発祥のお菓子の16世紀に砂糖の代わりにニンジンが使われるようになり、17～18世紀ごろに今のようになったと言われています。その後、アメリカに渡り、1970年代にフロスティング（焼き菓子を覆う甘いクリーム状のもの）をかけたスタイルが登場。現在、日本では、小麦粉を米粉に変えて作ったり、カップケーキスタイルにしたりと、さまざまに楽しまれているそうです。



口コミで大人気 わたやのにんじんケーキ

わたやの
にんじんケーキ
好評発売中



さっぱり
美味しい
レシピ

たらこ・大根おろし・イカの Pasta

🍴 熱量 700kcal (1人分)



- 材料 (2人分)
- パスタ……………180g (2束)
 - たらこ……………2腹 (300g)
 - 大根おろし……4cm分 (150g)
 - いかそうめん (刺身) ……1パック (90g)
- 【A】
- バター(1cm角) ……30g
 - オリーブオイル……大さじ4
 - めんつゆ……小さじ1
- パスタ茹で用の塩…適量
刻みのり……………適量
大葉 (青しそ) ……適量
(お好みで) レモン…1片

- 作り方
- 1 大きめのボウルにAを入れ、水気を軽くしぼった大根おろし、いかそうめん、薄皮をとったたらこを入れ、全体になじむよう混ぜ合わせる。
Aのめんつゆは (いかそうめんに付属のものでも可)
 - 2 たつぷり湯を沸かし塩を水1リットルにつき約10g入れ、パスタを放射状に入れて湯に沈める。最初の一分間だけくっつかないように混ぜてから袋の表示時間とおりにゆでる。
 - 3 パスタがゆであがったら水を切って1のボウルに入れ、パスタが熱々の状態で混ぜ合わせる。皿に盛り、お好みできざみのり、大葉、レモンを添える。大葉は青ネギでも代用可能。

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！

