

快適通信

2025.6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

水廻り設備設置からマンションリフォームまで多彩！

突撃取材班が行く！



廿日市四季が丘で
水廻りのリフォーム中！
作業中の様子をお届けします♪



建築事業部 工務グループ

おおわだ つとむ
大和田 努

ほっと
一息...



洗面室の床と
壁紙を貼替えし
新しい洗面を設置
している所

気持ちよく使って
いただいている
イメージをしながら
作業しています



二級管工事施工管理技士
給水設置工事主任技術者

「迅速、且つ丁寧」をモットーに、
作業をしています。
お客様に「大満足です！」と言っていただけ
時のことを胸に、「感動」してもらえるリフォーム
を目指しています。

趣味は釣り、
猫の世話です！
現場で出会う猫にはいつも
癒されています



大和田家の猫たち

お知らせ 家具・照明・エアコン・カーテン・太陽光パネルが**全部コミコミ！**

JR 大竹駅から徒歩 4 分「モデルハウス先行販売」開始

暮らしを愉しむ「中庭タイルデッキ」+「土間」のある家

- ・限定 1 棟！即入居可の高性能住宅
- ・パナソニック耐震住宅工法テクノストラクチャーの家
- ・JR 大竹駅から徒歩 4 分の好立地



即入居可！

土間

タイルデッキ

すでにアプリに
切り替えられた方で
今後 紙の快適通信は不要
という方は
DM 停止の連絡を
お願いいたします

快適通信をエクポアプリで



お得なクーポン届きます♪

エクポアプリ
のダウンロードはこちら！



！重要なお知らせ！

快適通信を LINE で
お受取り頂いていたお客様へ

次号より、快適通信の配信を
LINE から**エクポアプリ**に移行
することとなりました。
大変お手数ですが上記 QR より
ご登録をお願いいたします↑↑↑
エクポアプリでは快適通信の他に大変おトクな
情報やクーポンを配信する予定です♪♪♪
ご不明な点は気軽にお問い合わせください。

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

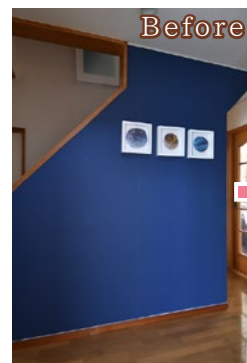
リフォーム

A & C が手掛けた「施工事例」のご紹介 大竹市 I 様邸

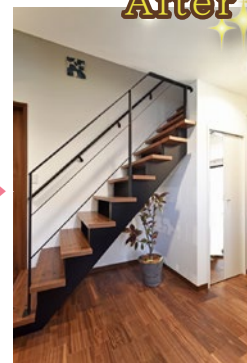


圧倒的解放感！スケルトン階段リフォーム

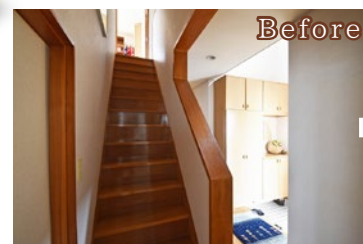
今月号より数回に渡り、玄関ドア～キッチン、内装まで広範囲でリフォームをされた I 様邸の施工事例をご紹介します。今月号は見晴らし抜群となった階段のリフォーム！



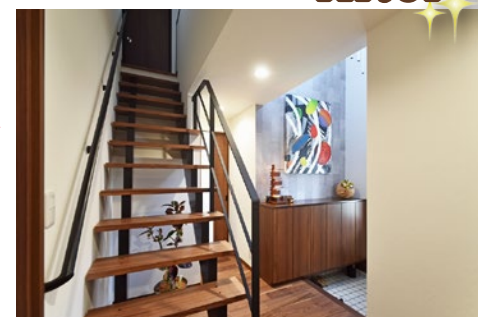
Before



After

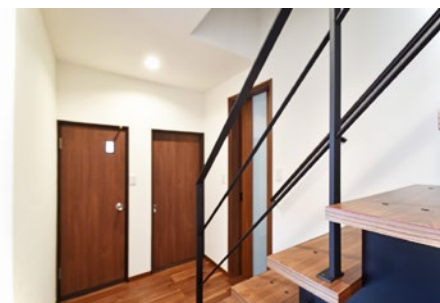
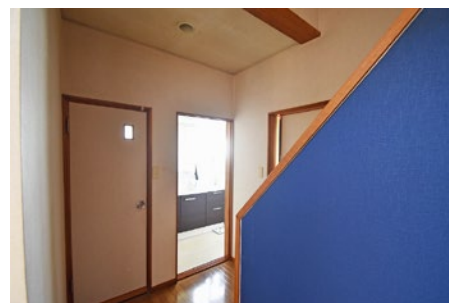


Before



After

閉鎖的で暗い印象のあった
階段を思い切ってスケルトンに！
アイアン調の手すりがお洒落に
映えています。



壁があったせいで圧迫感のあった箇所ですが、階段をオープンにすることで明るく洗練された印象に生まれ変わりました。

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

6月のクイズ…二十四節気（にじゅうしせつき）では6/21～7/6頃までの期間
を夏至（げし）と呼びます。太陽の位置が1年で最も高く、日照時
間が最も長くなる期間。二十四節気（にじゅうしせつき）とは
1年を春夏秋冬4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分け
季節をあらわす名前をつけたもの。さて夏至の次は何？



夏至

①芒種（ぼうしゅ） ②小暑（しょうしょ）

【先月の問題】

腸内菌のうち、日和見菌とはどんな菌？

答え… ①健康状態で「善玉菌」にも
「悪玉菌」にもなれる菌



「善玉菌・悪玉菌・日和見菌」
＝「2：1：7」が理想的。
普段の食事、運動、睡眠で
腸内フローラのバランスを
保とう！

わたやお食事券2000円分GET

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

7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

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

割烹 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 べにまじの湯

〒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 1 B U K U

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

「かたつむり」の心地よい居場所

かたつむりの名前の由来は諸説ありますが「かた」は傘、「つむり」は巻貝を意味する古い言葉が語源とされています。よく見かける場所には理由があり、あじさいの近くにいるのは大きな葉陰に身を隠すため、コンクリート塀にいるのは石灰質を舂めているためだそうです。

かたつむりが葉陰に隠れるように、リビングに心地よい居場所をつくってみては。家族と一緒に過ごす時間は安心感を生み、自然と会話が増えて楽しい時間を共有できます。そのような距離感も大切にしつつ、仕事や趣味を楽しみ、勉強もできる環境に整えることで居心地よく、さらには各部屋で

の光熱費も抑えられ家計に優しいというメリットも。一角にカウンターを設けることで、子どもの勉強を見守りやすくなります。リビングとほかの部屋を繋げるのもおすすめ。どちらのスペースにいてもお互いの様子がわかり、ほどよい距離感を保てます。



今話題のニュース！

今年は昭和 100 年！ 昭和ならではのモノを深掘り

今年は昭和 100 年として、テレビで昭和のモノや、昭和に流行った歌が紹介されるなど、ちょっとした昭和ブームに。そこで、昭和時代に流



行ったモノといえば「ペナント」。修学旅行のお土産の定番でしたね。ペナントは、細長い二等辺三角形の旗が多いですが、長方形や台形、燕尾型もあります。下級ナイトが槍につけた長三角旗を指す「ペノン」と、軍艦が掲げる長三角旗の一種として定義される「ペンダント」が合成された言葉。日本初のお土産用ペナントをつくったのは神奈川県タオル会社だそうです。全国各地のペナントがつくられ人気となるなか、爆発的に売れたのが 1970 年、大阪万博の記念ペナント。価格も手ごろだったことから旅の思い出にと多くの人が手に取り、やがて旅行に行ったら記念にペナントを買うことが定着したそうです。



陸生の巻貝で、まいまい、でんでん虫とも呼ばれ、童謡にも唄われます。5月〜7月頃、特に雨の中でよく見かけます。雨音を殻で聞いている蝸牛は乾燥の苦手な蝸牛は雨を楽しんでいるのかも耳はないようですが殻に響く雨を感じているかもしれませんね。

毎日の暮らしに役立つ快適情報

良い姿勢で座ると体への負担も軽くなる

椅子に座るとき、座面の前の方にお尻をついて、浅く腰かけ、背もたれに強くもたれかかっていませんか？これを「ずっこけ座り」といい、長く続けていると座骨ではなく、尾骨や仙骨で座るようになり、骨盤が大きく後傾した状態に。背筋が丸くなりやすく、自然なS字カーブが崩れてしまいます。また、腰や肩、首だけでなく、胃腸にも負担がかかるほか、下腹部がポッコリ出てしまいます。さらに、足を投げ出して座る、足を組む状態も骨盤がゆがむ原因に。



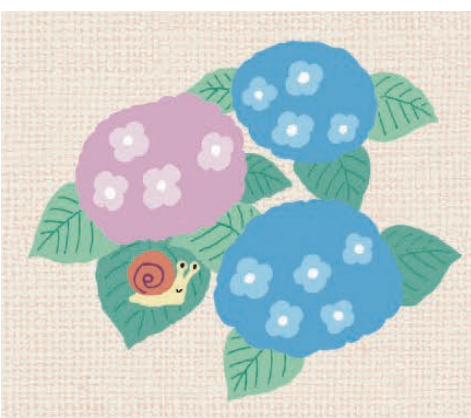
●正しい座り方

- ①座面に深く座る…椅子に座る前に前傾姿勢を取り、そのまま座面の奥にお尻だけ乗せる感じ
- ②ゆっくりと上半身を起こしながら背筋を伸ばし、背もたれには軽く触れる程度がベスト！

デスクワークでも、姿勢が崩れがちに。正しい座り方にプラスして
・パソコンを見るときはあごを引いた状態に
・膝は 90 度に曲げ、足はしっかり床につける
このポイントを押さえれば、体への負担を減らせます。キツイなと感じたら、姿勢が崩れているサインです。



姿勢を見直し、美しい姿を目指しましょう。姿勢が悪いと、見た目はもちろん、体にも様々な影響を及ぼします。そこで、良い姿勢を保つヒントをご紹介します！



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

