快適通信

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

「新築」を建てるならこの人!間取りや土地、資金の相談まで

突撃取材班が行く! 「べにまんさくの湯」で開催 された 50 周年イベントの お手伝い中に よう手袋を

『ノコギリは引くときに



株式会社 A&C の

ホームズ部門より

毎月お届けする

-参加されるお子様たちに

イベントのご説明中

住まいと暮らしのかわら版

[新築・建替え] 建築事業部 営業グループ

佐野 元治

もとはる

これまでの経験を生かし、最適なご提案をさせていただきます。 注文住宅で、ご家族の理想の暮らしを手に入れませんか?

京都で建築の仕事をさせていただいた頃は、 鴨川の老舗料亭で納涼床の組立の管理、施工も 任されていました。自分で組み立てた場所での 食事は格別で、とても感慨深い思い出です。





毎年恒例 第40回





!重要なお知らせ!

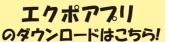


快適通信の配信は LINE からエクポアプリに 移行いたします。

大変お手数ですが下記 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♪♪♪ で不明な点は気軽にお問い合わせください。

A&Cグループ共通 エクポカードが アフリになりました





アプリの詳細は同封チラシをチェッ

A&Cが手掛けた「施工事例」のご紹介 廿日市Y様邸

超開放的!キッチンのリフォーム!

リビングとの境に壁があり閉鎖的な印象だったY様邸のキッチン。 最新式キッチンの設置に伴い吊戸棚を撤去したことで、視界が広がり心地よい空間に生まれ変わりました。











キッチンとリビングを隔てていた吊戸棚と壁がなくなったことで、圧迫感がなくすっきり! 家族との会話が弾む明るい空間に!





フォローしてね♪ インスタグラム aandcreform



工事を担当したのは





視界が広がり明るい対面キッチンへリフォーム。開放的でお料理も楽しくなりました。

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

9月のクイズ… まだまだ暑い日が続きますがそろそろ秋の気配を感じる季節。



栗やきのこ、お魚のサンマも旬を迎えるこの季節、果物も多く の種類がスーパーの陳列台を賑わせています。梨の種類には、 幸水(こうすい)、豊水(ほうすい)、二十世紀(にじっせい き) などがありますが、その他の梨の種類は下のうちどれ?

①うっかり ②まったり ③にっこり

世界最大のプラネタリウムのドームが あるのはどこでしょう?

答え… ①名古屋市科学館



1位:名古屋市科学館 (直径35m) 2位は北九州市科学館 (直径30m) ちなみに、座席数が一番 多いのも名古屋市科学館で 350席もあるそうですよ!

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

わたやお食事券2000円分GET

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

10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

■飲食部門

[本部]〒739-0437



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

田舎茶屋 わたや 6店舗

TEL. 0829-55-0355



⊞ https://www.ac-homes.jp
☑ ac@ac-homes.jp



資料請求・お問い合わせは

〒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

■仕出し部門 わたいごちそうデリカ

∓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

, 天然温泉 宮浜 〒739-0454 でまたさい湯 広島県廿日市市宮浜温泉 2-2-1

■宿泊部門 ₹739-0454

THE LEW KU 広島県廿日市市宮浜温泉 1-21-48

TEL. 0829-50-0808

災害が起こる前に。わが家の備え

近年、災害級ともいえる豪雨や大きな地震が 頻発しています。ニュースを見るたびに、わが家 の備えは大丈夫だろうかと不安になることはあり ませんか?

災害は、起こる前の備えが大切です。万一の 時を考えて食料・水や生活用品を備蓄したり、家具 が転倒・落下しないよう対策したりすることも重要 ですが、家そのものが災害に強いか、耐震性なども 確認しておくと、さらに安心です。

避難する場合は、避難所でのプライバシーの問題 や感染症対策が気になるところ。災害が起こったら 避難所へ、と考えがちですが、自宅でも安全に過ご せる場合は「在宅避難」という選択肢もあります。 まずは、ハザードマップから自宅まわりの災害

リスクを確認し、どんな対策が必要か、不足して いる備えは何かを知ることが大切です。



今話題のニュース!

オールインクルーシブとは?

旅は楽しいですね! さまざまな旅のスタイル がある中、最近、注目を集めているのが 「オールインクルーシブ」。ホテルや旅館で過ご す旅のスタイルで、宿泊代金に食事や飲み物、 リラクゼーションやエステなどの施設利用、



アクティビティの料金が含まれているのが特徴です。宿に滞在中、追 加料金を気にせず快適に過ごせるのはもちろん、その充実した内容か ら宿でのんびりと時間を過ごすことを旅の目的にする人も増えている そうです。たとえば、夕食時の飲み物をはじめ、他の時間の飲み物も 飲み放題で値段を気にせず好きなお酒を楽しんだり、アクティビティ の料金が含まれている宿なら、テニスなどを楽しんだりと、さまざま。 行き先をあれてれ決めず、好きなことを楽しむために宿を選び、非日 常の時間をゆっくりと過ごしてみるのも良いですね。



雨風 台風の ロ風の夜や

切

ち

な

で 着 の 発生







毎日の暮らしに役立つ快適情報

体がバテてしまう大きな要因は睡眠不足と気温差にアリ



冷風が腕にあたると寒さを感じ やすくなるので、はおるものは

0

ツナ缶

ツナ缶

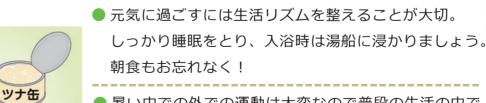
もちろん、アームカバーをつけるのもおすすめです。



● 夜更かしが多いと無理に交感神経を働かせるため、 副交感神経への切り替えがうまくいかず、自律神経が乱れる ことが睡眠の質に影響し、疲労回復しにくくなります。

冷房の効いた涼しい部屋と気温の高い外を 行き来し、急激な温度変化が何度もあると、 体温調節を担う自律神経のバランスが乱れ やすくなり、疲れやすくなります。

生活リズムを整え適度な運動&水分補給を



- 暑い中での外での運動は大変なので普段の生活の中で、 階段をできるだけ使う、テレビを観ながら軽い ストレッチをするといったことでも OK です。
- たんぱく質も大事。手軽にとれる魚肉ソーセージや ツナ缶、サバ缶などがおすすめです。

