



# 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



新年のご挨拶



代表取締役  
みやじ たけし  
宮地 猛



イベント開催のお知らせ

土間+タイルデッキのある家  
駅まで4分！大竹市西栄 モデルハウス販売会

1月  
24・25  
土・日

新築建てるより、モデルハウスが断然おトク！  
その理由教えます

◆パナソニック耐震住宅工法テクノストラクチャーの家  
◆高性能な省エネ住宅！しかも全部付いてすぐ住める！

同封のチラシをチェック>>

お電話でのお問い合わせはこちら  
**0120-301-207**

フリー  
ダイヤル

QRコード

！重要なお知らせ！

LINE 快適通信の配信は  
LINEからエクボアプリに  
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↓↓↓

エクボ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。

A&Cグループ共通  
エクボカードが  
アプリになりました

エクボアプリ  
のダウンロードはこちら！

アプリの詳細は同封チラシをチェック>>

QRコード

リワード A&C が手掛けた「施工事例」のご紹介 広島市Y様邸

「家族がくつろげる光のテラス」新設工事

「広いお庭に、リビングからつながる空間が欲しい！」Y様のご要望は、外からの視線を遮る役目もできるテラスでした。ベンチ下、ライン状の間接照明は奥さまのお気に入り。天井のダウンライトとともに光のグラデーションで家族の心を癒します。今回採用したのは「YKK AP プレーンルーフ テラス」光あふれるインスタグラム動画もぜひご覧ください。

After

After

After

アリガトウゴザイマス！

Before

Before

Before

せっかくの広いお庭も、外からの視線が気になり落ち着きません。

テラス内側からの夜景動画はこちら♪

QRコード

@aandcreform



リビングに外の空間をプラスして、目隠しだけでなく家族が楽しめる場所に！

わたや  
お食事券  
プレゼント

1月のクイズ… 今から100年前の1926年は、元号が大正から昭和へと改元された年。髪を短く切るボブヘア（断髪）にして帽子をかぶるスタイルが、自立した新しい女性の象徴として大流行したのだろう。食に關しても「栄養豊富でモダンな洋食」として家庭に普及し始めたものがあります。当時の新聞広告でも話題になったという、その食べ物とは何でしょうか？

①カレーライス ②インスタントラーメン ③ショートケーキ

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

1月のクイズ… 今から100年前の1926年は、元号が大正から昭和へと改元された年。髪を短く切るボブヘア（断髪）にして帽子をかぶるスタイルが、自立した新しい女性の象徴として大流行したのだろう。食に關しても「栄養豊富でモダンな洋食」として家庭に普及し始めたものがあります。当時の新聞広告でも話題になったという、その食べ物とは何でしょうか？

①カレーライス ②インスタントラーメン ③ショートケーキ

【先月の問題】

日本在来馬8種の中で  
最も小さい種類の馬は？

答え…④野間馬（愛媛県）

愛媛県今治市で保護されている野間馬（のまうま）  
の体高は120cm前後。ずんぐり体形ですが  
骨太で丈夫。昔は農耕馬としても働いていました。  
非常に賢くおだやかで優しい性格なんですね！

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

2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

住まい  
 Reform

A&C リフォーム

HP <https://www.ac-reform.jp/>  
E-mail [acreform@ac-homes.jp](mailto:acreform@ac-homes.jp)



A&C テクノハウス

HP <https://www.ac-homes.jp>  
E-mail [ac@ac-homes.jp](mailto: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

■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  
宅配 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  
べにまんさんく湯

〒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 鮫の宿  
IBUKU

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



## 仕事に育児。自分の時間も大切に

仕事に家事、育児。慌ただしく過ごす中でも自分らしい暮らしを楽しみたいものの、気づけば一日が終わり「自分の時間がない」と感じる人も多いのでは。なかでも家事は時間も労力もかかるもの。限られた時間で効率よく進めるには、動線や設備を工夫した“家事がしやすい住まい”づくりがポイントです。

たとえば玄関からキッチンまで通り抜けられるようにすれば、買い物帰りにすぐ片づけられて便利。洗濯室の近くに収納や物干しスペースを設ければ干すための移動の手間が省けます。また、洗い物や掃除をラクにする設備、汚れにくいキッチン素材、全自動おそうじトイレなどを取り入れれば、毎日の

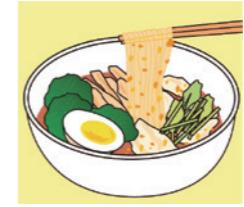
負担も軽減できます。

少しの工夫で家事がスムーズに。空いた時間でお茶を飲んだり、趣味を楽しむ時間がリフレッシュにつながり、心にもゆとりが生まれます。



## 今話題のニュース！

### 大注目の麻辣湯とは？



麻辣湯（マーラータン）とは、中国発祥の辛いスープ料理。麻（マー＝花椒）のしびれる辛さと辣（ラー＝唐辛子）のピリッとした辛さがベースのスープに好きな具材を選んで楽しめるのはもちろん、薬膳の食材やスパイスも使われているとあって、ヘルシーで体に良いと大人気です。スープ料理ですが、春雨が入っていて、麺類のような感覚です。ちなみにおうちでもつくれます。鶏ガラベースのスープにおろしニンニクやショウガ、しょうゆ、ラー油などを好みで入れ、唐辛子と花椒を加えて煮立て、春雨や豚肉、お好みの野菜を入れて煮れば完成！ちなみに野菜は、白菜やもやし、ほうれん草のほか、キノコ類もおすすめ。春雨の代わりに中華麺やそうめんアレンジしてもグッド。手軽につくれる市販品もあるのでぜひチェック＆お試しあれ！

年が明けて初めてキッチャン（厨）に入り、調理などをすること。組板始（まないたはじめ）、包丁始（ほうちょうはじめ）とも言い、音彈（おとたん）させて初厨年未に年市で買いたい求めた新しい組板や包丁を使う人も整理されたキッチャンで新しい道具を使った調理は気持ちよく、段取り良く進められるはず。



## 初厨

今月の季語  
KIGO

年が明けて初めてキッチャン（厨）に入り、調理などをすること。組板始（まないたはじめ）、包丁始（ほうちょうはじめ）とも言い、音彈（おとたん）させて初厨年未に年市で買いたい求めた新しい組板や包丁を使う人も整理されたキッチャンで新しい道具を使った調理は気持ちよく、段取り良く進められるはず。



## 毎日の暮らしに役立つ快適情報

今回のテーマは「足腰を鍛える」鍛えると良いことがたくさん！

頭の体操  
間違いさがしゲーム

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！



筋肉量は何歳からでも  
増やすことができる  
そうです！

●スクワットで筋肉量を増やし、  
つまずきにくく！  
日々のウォーキングも良いですが、  
おうちで、短時間でできる椅子を  
使ったスクワットがおすすめです。  
椅子の背もたれを前にして立ち、  
背もたれを持ちながらゆっくりと  
腰を下げます。



膝がつま先より前に出ない  
ことがポイント！太ももの  
筋肉を意識することが大切！



●バックブリッジは、太ももの裏や  
お尻を鍛えるのに効果的  
仰向けに寝て、両腕は体の横に置  
きます。両ひざを曲げて足の裏を  
床に付け、お尻をゆっくりと肩か  
ら膝までが一直線になるように上  
げたら10秒キープ。お尻をゆっ  
くり下げます。お尻を上げたとき  
に、腰が反らないようにすること  
がポイント！

●骨に刺激を与え、骨粗しょう症の予防に期待  
つま先立ちになり、勢いよくかかとをつく  
「かかと落とし」や、足を踏み出すなどの動き  
が効果的。どの運動も10回1セットとし、  
2~3セットがおすすめ。3~5秒かけて動か  
して戻すなど、ゆっくりと動くこと（スロート  
レーニング）は、軽い負荷でも大きな効果が  
期待できるそうです。



足腰を鍛えて毎日を健やかに楽しみましょう！  
いつまでも元気でいるには、しっかりと歩くこと。  
そのためには、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。

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