



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 Y 様邸 「家族がくつろげる光のテラス」新設工事

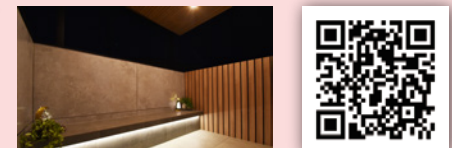
「広いお庭に、リビングからつながる空間が欲しい！」Y 様のご要望は、外からの視線を遮る役目もできるテラスでした。ベンチ下、ライン状の間接照明は奥さまのお気に入り。天井のダウンライトとともに光のグラデーションで家族の心を癒します。今回採用したのは「YKK AP ブレーンルーフ テラス」 光あふれるインスタグラム動画もぜひご覧ください。



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♪



@aandcreform

この工事を担当したのは
営業・工務 木原



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！

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そう。食に関しても「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って！

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。



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

新年のご挨拶

変化を恐れず新たなチャレンジへ！一歩、また一歩



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。
旧年中は、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

2025 年の『新語・流行語大賞』トップ10
に『二季』が選ばれました。
地球温暖化で四季の移ろいが乱れ、長い夏
と冬のみの国になりつつあることが一番の
要因なのでしょう！

四季の変化が鮮明だった頃が懐かしいと嘆く前に持続可能社会への取り組み
にも A & C として対応しなければなりません。
また、世界経済を初め環境の変化が目覚ましい状況の中、A & C は、変化を
恐れず新たなチャレンジへと踏み出します。

世界遺産登録 厳島神社・原爆ドームも今年で30周年 早いものですね。
建築・飲食・ホテル・温浴・仕出しと5グループある強みを更に向上させ
たくさん笑顔づくり！お手伝いを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します。
本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



イベント開催のお知らせ

土間+タイルデッキのある家 モデルハウス販売会

駅まで4分！大竹市西栄

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>>>

フリー
ダイヤル

お電話でのお問い合わせはこちら

☎0120-301-207



！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♪♪
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
エクポカードが
アプリになりました



エクポアプリ
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>

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

住い
まるごと
リフォーム
Reform

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 割烹 割烹

〒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

〒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

〒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

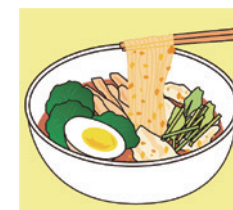
負担も軽減できます。

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（マラータン）とは、中国発祥のスパイシーなスープ料理。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、ラー油などをお好みで入れ、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！

初厨

猫丸
今月の季語
はつくりや
KIGO

年が明けて初めてキッチン（厨）に入り、調理などをする事。包丁始（ほうちようはじめ）とも言い、新年の季語です。
菜を刻む
音弾ませて初厨
年末に年の市で買い求めた新しい組板や包丁を使う人も、大掃除などで整理されたキッチ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。

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！



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！

おー!!



筋肉量は何歳からでも増やすことができるそうです！

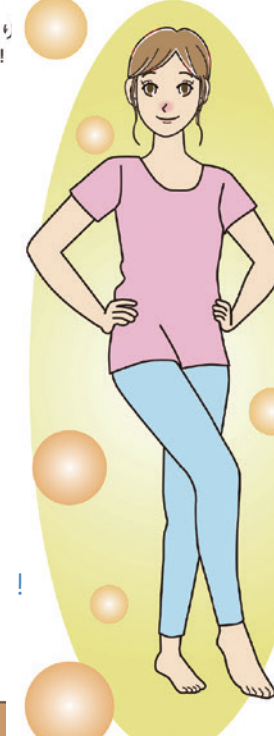
●スクワットで筋肉量を増やし、つまずきにくく！
日々のウォーキングも良いですが、おうちで、短時間でできる椅子を使ったスクワットがおすすめです。椅子の背もたれを前にして立ち、背もたれを持ちながらゆっくりと腰を下げます。



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たい！
いつまでも元気でいるには、しっかり歩けること。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