

快適通信

2026.4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

工事をスムーズに進めるためのサポート担当！

突撃取材班が行く！

前職が設計士ということで建物に関する仕事を選びました。主に資材の運搬や現場のサポートをしています



建築事業部 工務サポート
なかとう かずみ
中藤 和美

倉庫前で資材の運搬準備中を直撃しました！

人間として生きる為の「衣・食・住」の一つ、「住」に関われる事がこの仕事の好きなところです。

趣味は旅行、写真撮影、里山歩きです。季節の移り変わりを感じられる旅は格別で日々の生活の活力になります。

夕方会社に帰り日報提出や報告、今後の予定を確認して中藤さんの一日の業務は終了します

結構ハードなんですよ(汗)☆

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 F 様邸



白を基調とした内装と吹き抜けの開放感がある家

以前はブラウンを基調として、重厚すぎる印象だった F 様邸。「ただ綺麗にする」だけでなく、住む人のセンスが光る「超開放的ナチュラルモダン」な空間へと生まれ変わりました。

ゲストを優しく迎える「カフェ風エントランス」白い腰壁が映えます

アイアン × 光が彩る「開放感抜群の吹き抜け」明るくスタイリッシュに！

工事を担当したのは

営業：宮島 工務：古川

施工事例
はこちら

国からの補助金でおトクにリフォームしませんか？

補助金の適応条件については、国土交通省のホームページまたは A & C スタッフまでお気軽にお尋ねください。

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

わたやお食事券2000円分GET

4月のクイズ… 4月29日は「昭和の日」。昭和は、戦後の復興から経済成長へと社会が激変した時代です。1926年12月25日から1989年1月7日まで62年間続きました。昭和の雰囲気を感じられる温泉街はたくさんあり、熱海や伊香保が有名です。ノスタルジックな気分を味わえる「駄菓子屋横丁」がある伊香保温泉は何県？

- ①群馬県 ②栃木県 ③新潟県

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

5月20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

ご来場を予定されている皆様へ
当日混雑が予想されるため
事前にご予約の上での
ご来場をおすすめします！

※ご予約は 5/15 (金) までの受付となります。

特別価格等の特典はご来場者様のみが対象となりますが、フェスタ開催日までの期間においても事前にご相談を承ります。お気軽に担当者までお声かけください。

A&C テクノハウス A&C リフォーム

41周年 感謝祭

わくわく！家づくりフェスタ

5/16(土)・17(日) 10:00・17:00 10:00・16:00

会場 株式会社A&C 本社

ご予約受付 0120-301-207

お買い得な目玉商品 盛り沢山!!

外観エクスツアー

来場予約で わたやお食事券プレゼント!

【先月の問題】

春を代表する小鳥、ウグイスの別名は下のうちどれ？

①春呼鳥 ②春鳴鳥 ③春告鳥

答え…③春告鳥 (はるつげどり)

昔から親しまれたウグイスの別名は多く、花見鳥 (はなみどり) 歌詠み鳥 (うたよみどり) 経読み鳥 (きょうよみどり) 人來鳥 (ひとくどり) などがあります。

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

住まいのA&C 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

一級建築士事務所 / 広島県知事登録 26(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

喫茶屋 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

配達 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 べまだの湯

〒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 I B U K U

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



春は「晴る」また「張る」などの意から生まれたと言われ、万物の発生する明るい季節。人は野や山に出かけ、草花を摘んで楽しみます。

すみれ摘み母にさし出す
小さな手

子どもたちもつい摘みたくなる春の花のひとつが、小さな堇（すみれ）。万葉集で奈良時代を代表する宮廷歌人山部赤人も詠んだ花で、古くから愛されています。

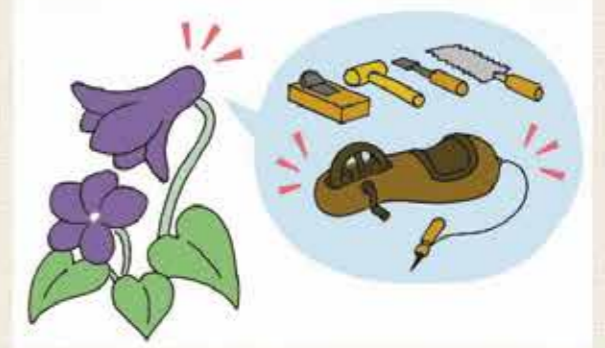


くしの
エッセンス

春の訪れを告げる花

3～5月に花を咲かせ、身近な場所で目にする機会も多い「すみれ」。春の訪れを静かに知らせてくれる存在として、日本を代表する草花です。
すみれの仲間は世界に約400種あるとされ、そのうち50種以上が日本に自生しています。一般に日本で「すみれ」と呼ばれるのは、学名「ピオラ・マンチュリカ」という品種で濃い紫色の花が特徴です。国土が限られているにもかかわらず多様な品種が見られることから、「すみれ王国」と評されることも。
桜の足元でひっそり咲く可憐さと、アスファルトの隙間からも花を咲かせるたくましさをあわせ持ち、花言葉は「謙虚」「誠実」「小さな幸せ」。名前に

ついては諸説ありますが、花の形が大工道具の墨壺に似ていることが由来とも伝えられています。
すみれの咲く季節、春のやわらかな光とともに、暮らしの中でも春の訪れを感じてみませんか。



暑熱順化を始めて、酷暑に備えましょう！

気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかいて暑さに慣れ、熱中症に負けない体づくりをしましょう！



皆さまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「暑熱順化」です。
暑熱順化とは、熱中症予防に備え、暑さが厳しくなる前に暑さに慣れる体づくりをすること。そのポイントをご紹介します。

体を動かして暑さに備えましょう

ウォーキングやジョギングをする
ウォーキングなら1回30分、ジョギングは1回15分、どちらも週5回が目安です。朝や夕方など、気温が日中より低い時間帯がおすすめてです。帰宅時にひと駅分歩く、外出時でできるだけ階段を使うなど、日常の中で、歩くことを意識するのも良いですね。

サイクリングもおすすめ！
通勤や買い物などで自転車に乗るのはいかがでしょうか。少し遠くの公園まで足を延ばしてみるといいのもおすすめです。目安は1回30分、週3回程度です。



暑熱順化ができていると発汗量が増えて血流も良くなり、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなり、熱中症予防に効果的です。

筋トレやストレッチ

室内で体を動かすのに最適なものが筋トレやストレッチ。暑くなりすぎないよう、エアコンや扇風機を使い、快適な室温で行いましょう。水分・塩分の補給もお忘れなく。掃除機がけや雑巾がけなどの家事も効果的です。何をしたらいいかわからない...という人は「暑熱順化ストレッチ 筋トレ」を検索すると、いろいろ出てくるので

チェックしてみましょう。目安は1回30分、週5〜毎日程度。継続することが大切です。

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！チャレンジしてみよう！

お気軽に
問合せ下さい

色々使える！マグネットクリップ

マグネットが付いたクリップをいろいろ活用しませんか。たとえば、マグネットクリップを2つ、間をあけて平行に貼り、クリップの上部分に突っ張り棒をのせれば簡易パーに！ゴミ袋のストックなどを引っ掛けられます。キッチンのマグネットが使える所にマグネットクリップ2つを近づけて横並びで貼ると、箸をちょい置きできます。ビニール袋を挟み、シンクの端などに貼れば三角コーナー代わりに。玄関ドアに、持ち出す書類などを挟んで貼っておくと忘れにくく、濡れた雨具のちょい干しにも重宝。クリップの上部にスプレーボトルを引っかければ浮かせる収納に。小さいカゴを挟んで洗濯機の横などに貼れば洗濯バサミなどの小物収納に。ゴミ箱もおすすめ。マグネットが使えないところは100円ショップなどの補助板を貼ると良いですよ。

！重要なお知らせ！

快適通信の配信は
エクポアプリから
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！

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