

春が近づいてきました！

皆様こんにちは！ポカポカと穏やかな陽ざしが春の訪れを感じる今日この頃ですね。つい先日まで寒い日もあり、衣替えを先延ばしにしていたので、暖かな日に厚手のニットを着るといふ、季節感が全くない恰好しております。早く衣替えをして、春のファッションを楽しみたいです。さて、春の楽しみといえば桜ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で、世間はお花見も自粛モードですね。今年は例年より開花が早く、お天気が良い日も多そうで、桜を見に京都や奈良に行きたい気持ちがウズウズしているのですが、やはり我慢した方がいいのか・・・と葛藤中です。早く終息し、いつもの平穏な日常に戻ることを願うばかりです。

植木工務店の工事を紹介します☆

リフォーム施工事例

きれいが続くこだわりのキッチン空間



before

～伊丹市 I様邸 システムキッチン入替え /マンション～



以前、フローリング貼替えやクロス工事をさせて頂いた施主様よりキッチンの入替工事をご依頼頂きました。お取替え前のキッチンも綺麗にお使いになられていたキッチンでしたが、より綺麗に、そしていつも気持ちよく、清潔に使いたいとのことで、最新のお手入れがしやすいシステムキッチンにお取替え致しました。

レンジフードのフィルタは、こまめに洗っても目に詰まった油汚れがなかなか落ちず、本当にお手入れが大変な箇所です。また、天板とシンクの継ぎ目も気が付けば汚れが溜まっています。これらの悩みを解決するために、TOTOのザ・クラッソをお選び頂きました。

シックな落ち着いた色合いのキッチン 開き扉のキャビネットでした



人造大理石の天板とステンレスシンクの組み合わせ



ガラスストップのビルトインコンロ



お手入れが大変なブーツ型のレンジフード

after



採用キッチン：TOTO ザ・クラッソ I型 幅260cm
リフォーム費用：約216万（税抜き）※工事費込み

取替え後は、チーク材の木目の表情が上品な優しい印象のキッチン空間になりました。真っ白なクリスタルカウンターは、見た目の美しさだけでなく、丈夫で熱にも強くお手入れがしやすい仕様です。熱々のフライパンやお鍋も、気にすることなく置けます。また、シンクとの段差がないのでお手入れがラクです。

吊り戸の一番上の段は、手が届きにくく、気づけば不要なモノの溜まり場になっていることが多いです。電動昇降式の吊り戸にすることで、出し入れしやすく、多少重いものでも収納が楽になりました！



もう一つお客様のこだわりが、**きれい除菌水**です。**きれい除菌水**は、水に含まれる塩化物イオンを電気分解して作られる除菌成分を含む水です。時間がたつともとの水に戻るので環境にも優しい水です。

お掃除の最後にシュッとひとふきで、排水口のぬめりを抑え、お掃除の手間を軽減させます。

きれい除菌水を網かごにふきかければ、嫌なヌメリを抑え、**きれい**が長持ちします。また、まな板や包丁、ふきんにふきかければ菌の繁殖を抑え、**黄ばみやニオイ**を抑えます。



お手入れのしやすさを考えて、取り外すパーツは**たった3つだけ**の、ノンフィルターレンジフードです。



整流板は手前と奥が外れる両開き式なので、取り付けのまま表側も裏側もサッとひと拭きでお手入れがラクです。



キッチンお取替えご検討の方はご参考ください☆

若葉便り

2020年
春号

株式会社植木工務店は
TOTORIモデルクラブ及び
LIXILリフォームネットの正会員です



理想の
“美ボディ”を
手に入れよう!

美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

Beauty Life

●ビューティー★ライフ
正しいウォーキングの心得!

体に無理なくできる身近な運動のウォーキング。正しいウォーキングの仕方をマスターしましょう。

歩くときのポイントは腕の振り方。前に手を出そうとするのではなく、ひじを後ろに出すイメージで。腕を後ろに引こうとすると、自然と胸が開いて姿勢がよくなり、呼吸も入りやすくなります。また、消化されていないと運動効果が上がらないので食後はNG。2時間は空けるようにしましょう。もちろん、毎日歩くのがベストですが、気分が乗らないときは思い切って休むことも大切。3日以上空くと体が疲れて続ける気力がなくなってしまうので、2日までは休んでOK。家の中で足踏みをするだけでも違います。



長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スローウォーキングディレクター。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式『肩甲骨スクワット』で【即効】美やせ!」(扶桑社)などがある。HP <http://www.st-preciousone.com/>

書店にて好評発売中! 「たった6歩で寝たきり腰痛ひざ痛を防ぐスローウォーキングDVDブック」長瀬サエコ・著(アスコム/1300円+税)

暮らしのレシピ

生ものを使わない ちらし寿司レシピ



彩り鮮やかなちらし寿司。加熱した具材だけを組み合わせるので、お弁当にもおすすめです。

▼材料(4人分)

- 米……3合 むきえび……8尾
- 春野菜 (菜の花や絹さやなど)……適量
- 卵……2個 干しいたけ……6枚
- 刻みのり(お好みで)……適量
- 白ごま(お好みで)……適量
- ちりめんじゃこ(お好みで)……適量
- 寿司酢 酢……80ml
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1/2

▼作り方

- 干しいたけは、水に浸けて戻しておく。むきえびと春野菜は茹で、春野菜は食べやすい大きさに切る。
- 米は固めに炊き、熱いうちにボウルなどに移し、混ぜ合わせた【寿司酢】を回しかけ、切るようにして手早く混ぜ合わせる。
- 鍋に①の干しいたけと④を入れて火にかけ、煮あめ。あら熱がとれたら、汁気を切って薄切りにする。
- ボウルに卵を割り入れ、⑥を加えてしっかり混ぜる。フライパンに油(分量外)を熱し、卵を少量流し入れ薄焼きにし、パットなどに取り出す。すべての卵を焼き、あら熱がとれたら細切りにする。
- 器に②のごはんを入れ、具材を盛って出来上がり。お好みで刻みのりや白ごま、ちりめんじゃこを散らして。

ポイント

鮭などの魚の切り身を焼いたものや、かに風味のかまぼこ、穴子の蒲焼き、茹でた空豆やアスパラガスなどをお好みで加えれば、彩りも鮮やかに食欲をそそぐ一品に。

少しずつ暖かくなり、体や心がほぐれてくる春。しかし季節の変わり目は、体調をくずさないよう気を付けて。睡眠時間の確保や、バランスのよい食事、適度な運動などを心がけましょう。

健やかな心と体で、新しい挑戦を

体だけでなく健やかな心をキープするために、新しいことに挑戦してみたいかがでしょうか。今まで挑戦する機会がなかった習い事や、運動不足を解消するスポーツ、または地域や社会に貢献するボランティアなど。親しい人と一緒に始めるのももちろん、新しい出会いを求めるのもいいかも。新たな挑戦からは、今までにないコミュニケーションが生まれ、きっと心身に良い刺激になります。



笑顔で毎日過ごすために 心も体もリフレッシュ

占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。 住まいを快適に導く 2020年3月~5月の運勢 12星座別 インテリア占い

早矢 (はや) 占い師/キャリアカウンセラー。占いサロン「インスパイア吉祥寺」主宰。西洋占星術・タロット占いをメインに鑑定・執筆・講演を行う。のべ鑑定人数は、1万8000人以上、「産経学園」講師。TV、新聞、雑誌等メディア多数出演。著書に「守護石事典」(マイナビ)がある。鑑定申込等は、「早矢 占い」で検索を



牡羊座 3/21~4/19
3月はフル回転で忙しくなりますが、充実感も得られそう。昇進に伴う収入アップもあるかもしれません。4月~5月は意識が未来に向く時。「できる」「できない」はさておき、やりたいことや未来の夢を、ノートや日記に書き留めておくことでいいでしょう。文字にすることでハッキリとイメージできるので、より実現性が高まります。
★ラッキーアイテム ペン

牡牛座 4/20~5/20
3月は歌舞伎やオペラの鑑賞など、品格のある場所に出かけると、グレードの高い「気」を吸収することができます。4月~5月は、仕事や対外的な活動で忙しくなる時期ですが、時間を見つけてガーデニングなど土に触れるようにすると、パワーチャージできるでしょう。旬の野菜を食べたり、春の草花を部屋に飾るだけでも開運になります。
★ラッキーアイテム スコップ

双子座 5/21~6/21
3月はボランティアなどの社会活動に輝きを見せる時。「自分にできることは何だろう?」と、いろいろ探してみましょう。4月~5月は、あなたの「かわいい」ところが褒められそう。雑誌やSNSからメイクの情報収集を。バナナイエローが楽しみと豊かさを引き寄せてくれる開運カラー。ファッションなどに取り入れてみて。
★ラッキーアイテム 井当箱

蟹座 6/22~7/22
3月はパートナーや特定のひと、密度の濃い時間を共有し、より良い関係を育むことができます。4月~5月は共感性が高まります。クラウドファンディングなどで誰かの活動にお金を投資すると、新たな発見がありそう。愛情などの喜びをもたらす花は、イエローローズ。部屋に飾って、色と香りをたっぷり楽しんでみましょう。
★ラッキーアイテム アルファベットのN

獅子座 7/23~8/22
3月は時間を意識し、タイムスケジュールに沿った生活を心がけましょう。頑張るときと休むときをきちんと分けて毎日にメリハリをつけると、健康運がアップします。4月~5月は、パートナーとの間で、役割分担を見直す開運につながります。それぞれの「今」にフィットした、お互いのサポート体制を改めて考え直してみてください。
★ラッキーアイテム 腕時計

乙女座 8/23~9/22
3月はコンサートホールや美術館など、ゆったりとした時間が流れる場所へ出かけてみましょう。パートナーと一緒になら、2人で豊かな時間を満喫できます。4月~5月は、日常のルーティーンを見直すのに良い時です。一度リセットして段取りを整理すると、毎日のやらなくてはならないことが、サクサクとこなせるようになります。
★ラッキーアイテム 小分け収納ボックス

天秤座 9/23~10/23
3月は、不動産やインテリアに関連したうれしい動きが起こりそうな気配。中にはビッグな一生モノを購入する人もいられるかもしれません。4月~5月も、素敵なギフトを受け取れる波が何度かやって来ます。寝ている間にも運が育まれるので、快眠できる環境を整えて良質な睡眠を。チェック柄のパジャマが対人関係を良くしてくれます。
★ラッキーアイテム まくら

織座 10/24~11/22
対人関係に恵まれる3月は、楽しく過ごせる時。また、資格取得のための勉強にも集中できそう。4月~5月は、家族の中の役割分担について考えてみましょう。子どもや孫の養育、お年寄りの介護など、ライフスタイルの変化に合わせて、役割の配分を家族みんなで探してみると、ちょうど良いバランスが見つけれそう。
★ラッキーアイテム 食器棚

射手座 11/23~12/21
3月は経済活動が活性化。今までの努力が形となり、豊かな実りを手にすることができそうです。4月~5月は、本格的な勉強のスタートに良いタイミング。身に付けたことは、時代の先取りとして役立ちます。ターツやアーチェリーなど、弓矢と的のセットが幸運を呼び込みます。本物ではなく、部屋に写真を飾るだけでも運気がアップ。
★ラッキーアイテム 数字の1

山羊座 12/22~1/20
3月は活力が高まり、パワフルに動ける時。豊かなヒラメキにも恵まれるので、思いついたことはすぐにメモすると後で役立ちます。4月~5月は、お金など「所有する物」に関心が高まります。家の中の財源やお金の流れ、投資や貯蓄なども見直してみてください。将来を見据えた家計の仕組みを考えて、ベストなものに作り替えると良いでしょう。
★ラッキーアイテム 新緑の葉

水瓶座 1/21~2/18
3月は街歩きがオススメ。春の訪れを見つけて写真を撮影すると、若々しい成長の「気」をチャージすることができます。4月~5月は、お金の使い方や起床時間など、これまでの習慣を改め、将来に向けてベストなマイルールを作りましょう。決めたルールが日常に馴染むまでには時間がかかるので、ゆとりを持つことを忘れずに。
★ラッキーアイテム 白い靴下

魚座 2/19~3/20
3月は、新しい学びを楽しめる時。電子マネーといった最先端のお金のあり方などの情報を吸収するのいいでしょう。4月~5月は家族旅行や、実家に帰省すると充実した時間が過ごせます。家のルーツにも関心を持ってみると、楽しい発見が得られそう。ドライブで木々の新緑など季節を感じたり、運河や水路をめぐる旅もオススメです。
★ラッキーアイテム ラベンダー色の物

暮らしのヒント ● 洗濯物は「たたまない」工夫を

洗うのも干すのも大変。もっと面倒なのは、たたむこと?!

洗濯の手間を減らすため、たたまない工夫を取り入れませんか。収納はハンガー仕様のクローゼットがベスト。干す時はなるべくハンガーを使い、乾いたらそのままクローゼットへと直行させて。タオル、下着や靴下など、しわを気にせず使えるものは、専用ボックスを作ってポンと入れるだけでも十分です。



暮らしのヒント ● 春から始めるUV対策

紫外線対策は4月、5月のうちから始めましょう

心地よい日差しの春こそ、忘れてはならない日焼け対策。肌は冬の乾燥ダメージで刺激に弱くなっているうえ、屋外で過ごす時間が増えて日光を浴びる時間も長くなるので要注意。外出した日は、まず肌のほてりを冷まして、しっかりケアを。ビタミンをたっぷり含んだ春野菜で、体の内側からも対策を。



☆ スタッフよいひとこと ~居崎のおすすめご飯屋さん~ ☆

<p>弊社近くの2号線沿いにある、『明日香』というらーめん屋のカレーちゃんぽんがオススメです。日替わりランチの時は、カレーちゃんぽんとハーフ焼き飯がセットで¥800円。ボリュームもあってお得です。</p> <p>社長: 植木</p>	<p>JR尼崎駅近くのアミング潮江に入っている、『串鉄板イザカヤ ハセガワ』です。お肉や海鮮、パスタ、ピザなど豊富なメニューで味もとっても美味しいです。飲み物の種類も多く、オシャレなものもあり見てだけでも楽しめます。</p> <p>事務: 植木</p>	<p>外食はあまりしないので、お屋の一番の楽しみは、近所のマルハチで買う『季節の天井』です。味がしっかりしていて美味しいです。しかし、売り切れていることも多く、買った日はその後の仕事で一段と頑張れます!</p> <p>設計: 濱ノ園</p>
<p>武庫之荘にある、『かぼちゃ』という中華料理店です。中華ですが、あっさりとした大人な味の中に優しさも感じられる味で、女性の方でも気兼ねなく入られるお店です。</p> <p>工務: 木佐</p>	<p>南武庫之荘にある、お好み焼き屋『ぎゅんた本店』です。神戸や東京、名古屋にもお店があるのですが、こちらが本家本店です。昭和の下町の雰囲気を残したお好み焼き屋さんで、おすすめは、いかかすじ玉お好み焼きです。</p> <p>営業: 和田</p>	<p>気になっているお店なのですが...JR尼崎の近くにある、『アルポンテ』というイタリアン?ピザ?のお店に行ってみたくです。お洒落な外観で入るのに勇気があるのですが、誰か行かれた方いらっしゃいますか?</p> <p>営業・工務: 羽地</p>