



## 「暮らしをもっと快適に！家電販売好評いただいております♪」

残暑厳しい日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしですか？朝夕には少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたが、日中はまだ暑さも厳しく体調管理には一層気を付けたい時期ですね。さて、植木工務店ではこの夏より「家庭用電化製品の販売」をスタートいたしました。おかげさまで多くのお客様よりご好評を頂いております。リフォームと合わせて家電の設置まで一括で出来るため、「手間がかからず助かった」とのお声も多数頂戴しております！今回お届けするチラシには**一部の特売製品のみ掲載**しておりますが、実際には**チラシに載せきれない商品も数多く取り扱っております**。さらにHPに公開しております「おすすめ家電」のチラシは**掲載価格よりも更にお求めやすく**ご案内出来ますので、買い替えなどをお考えのお客様は是非この機会にご検討ください♪暑さの残る毎日ではございますが、皆さまがより快適に過ごしていただけるよう、住まいと家電の両面からお手伝いしてまいります！困りの事があれば何なりと、お気軽にご相談くださいね(^^)

少しの工夫でおうちが快適！

## 住まいのスッキリ!! “収納”術



野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

### “自分軸”で家事の見直しを

忙しい毎日の中で、「理想の暮らし」にとらわれてゆとりを持ってなくなっている方も多いのではないのでしょうか。美しく整えられた家で丁寧に暮らすのは理想ではありますが、家事にはこれで終わりという明確なゴールはありません。「本当にやらなくてはいけないことなのか」勇気をもって見直してみよう。

①**家事を書き出す**:「掃除・ゴミ出し」「食事」「洗濯・衣類管理」など大まかに分類し、その分類ごとに日常的に行っているタスクを書き出してみます。例えば「食事」には調理、後片付けなどメインの作業だけではなく、買った物を冷蔵庫や食品庫にしまう、調味料や飲料の在庫を確認する、食器用洗剤を詰め替えるなど、細かいこともたくさんあります。それらもすべてリストアップしてください。数多くのタスクを日々こなしている自分をほめることも忘れずに。

②**欠かせないことは何か考える**:リストアップしたタスクの中から、自分自身が絶対にゆずれないことは何か考

洗って 干して 洗濯物をたたむのをやめよう! 毎日の掃除は大変だからロボット掃除機を頼る! 食後の後片付けは食洗機に!

たたく手間を省く しまう

イラスト: 福井典子

てみましょう。親や世間体などの影響で「やらなくてはならない」と思い込んでいる事柄が意外と見つかるはず。それは“他人軸”での考え方なので、“自分軸”でこれは絶対にやるというタスクを見極めます。

③**減らせるタスクをピックアップ**:②で判明した欠かさないタスクを除外し、やらなくてもいい、回数を減らせる、家族にやってもらうなど、自身の負担を減らせるタスクを書き出してみよう。

家事を整理してみると、「やらなくても大して問題なかった」というタスクが浮き上がってきます。「やらない」と割り切るには勇気が必要ですが、世間体を気にせず、見栄を張ることをやめてみましょう。時間に余裕が生まれ、精神的なゆとりを持つこともできるはずです。

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

### 顔筋を鍛えてたるみ対策!

顔のたるみが気になるからと、フェイスマッサージをし過ぎるのは肌へのダメージにつながり、むしろ逆効果。トレーニングで顔筋を鍛えましょう。

①口を大きく開けて「あ」「お」「あ」「お」と30秒繰り返します。アゴの筋肉もしっかり使います。

②頬骨の2~3cm下あたりに人差し指を置き、触っている頬の部分を意識しながら、片方の口角だけ上げて「い」「う」「い」「う」と繰り返します。片側20回×2セットが目安です。顔は左右対称ではなく、噛み合わせの強さも左右で差があるので、片方ずつ行うのがポイント。表情も柔らかくなり、血行も良くなって肌ツヤにも変化がでてくるはずです。

普段から笑顔を手がけ、口角を上げるクセをつけましょう。



ナガセサエコ ビューティデザイナー、タレント。これまでモデルやタレントを含め、国内海外問わず5万人にトータルアドバイスを行う。東京・中目黒にてサロン「マーヴェラス」を運営。ショップチャンネルにも出演し、商品プロデュースも手掛ける。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。

YouTubeにてサエコの美容健康official公開中 <https://www.youtube.com/@channelsaekoofficial8886>



30秒繰り返す



## きのこたっぷり酸辣湯



材料 4人分

- 干しいたけ.....1枚
  - きくらげ(乾燥).....3g
  - なめこ.....1袋
  - えのきだけ.....1/3パック
  - ゆでたけのこ.....50g
  - 豚もも肉(薄切り).....50g
  - 酒・ごま油.....各大さじ1
  - しょうが(みじん切り).....1かけ分
  - 豆板醤.....小さじ1
  - 水と干しいたけの戻し汁.....3カップ
  - 水溶き片栗粉.....適量
  - 白炒りごま・パクチー.....適量
- [A] 酒.....大さじ1  
しょうゆ.....小さじ2  
黒酢.....大さじ3  
塩.....少々

- 1 干しいたけ、きくらげは水で戻し、干しいたけは薄切りに、きくらげは一口大にカット。なめこはザルに入れてさっと洗う。えのきだけは石づきを取ってほくす。ゆでたけのこは細切りに、豚もも肉は細切りにして酒をのみ込む。
- 2 鍋にごま油を熱し、しょうがと豆板醤を香りが出るまで炒める。  
①の豚もも肉を加えてさらに炒める。
- 3 ②に水と干しいたけの戻し汁、①の残りの具材を入れて煮立て、[A]の調味料で味を調える。
- 4 ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器に盛り付けたら、白炒りごまを散らし、パクチーを飾る。



●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

## new !!!



秋のオススメ家電  
公開中

開始以来、ご好評いただいております家電販売。秋のおすすめ家電チラシ9月号をHPにも公開しております。

チラシに掲載のない商品も多数ございますので、買い替えをご検討中のお客様は是非、植木工務店にお問合せくださいませ。チラシ価格よりも更にお安くなりますよ!

株式会社 植木工務店  
尼崎市昭和通1-12-13  
Tel.0120-240-671

## LANCH 番外編



〒661-0953  
兵庫県西宮市甲風園1-5-5 増田ビル2F  
trattoria Macco  
阪急電鉄西宮北口駅(北西出口)  
徒歩1分  
Lunch11:00~15:00 Dinner17:00~22:00  
☎050-1807-6213  
※キャッシュレス決済のみです



今回は番外編少し足を伸ばして行く、尼崎市外の美味しいをご紹介します♪オープン以来この周辺ではとても有名なtrattoria Maccoさん。青を基調とした可愛い店内も女性に人気ののですが、中でも食べ放題の自家製の“ポップオーバー”が大人気♪ホイップバターとメープルシロップを付けて食べると本当に何個も食べれてしまうくらい美味しいのです...!!!もちろんメインの Pasta も美味しく、具材がゴロゴロたくさん入って太麺でモチモチ♪大満足ランチ!お近くに寄った際は是非行ってみてくださいね(^^\*)

# 若葉便り

2025年  
秋号

株式会社植木工務店は  
・JERCO（住宅リフォーム事業者団体）  
・TOTOリモデルクラブ  
・LIXILリフォームネットの正会員です



JERCO  
快適な住生活をお届けします。



## リフォーム施工事例

【工事箇所】洗面所、浴室、キッチン、トイレ、クロス、大工工事 他  
【工事内容】洗面化粧台、トイレ、浴室、キッチン取替・クロス、床貼替 他

尼崎市 N様邸 / マンション 工事金額：約315万

この度はご用命いただきまして誠にありがとうございます。マンション購入に伴って内装をメインに一部水回りをリフォームしたいということでご相談頂いたN様。フローリングは上張りにして既存の床暖房を使えるうにコスト削減になりました。洗面室は化粧台を従来のものより少し幅狭にして、その分洗面室にあると嬉しい収納を確保。爽やかなダスティブルーとグレーの床のコーディネートもステキです♪もともとは全体的に懐かしさを感じる黄み系の茶色でしたが、白やグレーといったくすみカラーでまとめたオシャレな雰囲気に変身！随分と今風な印象になりました♪また何かお困りごとがございましたらいつでもご相談下さいませ！



Wash room



Bed room



Bath room



## N様邸 マンションリフォーム



kichen



リフォームは  
補助金の活用がオススメです！！



## しごと体感ゼミナール

主催：尼崎商工会議所



今年も尼崎商工会議所で  
「しごと体感ゼミナール」に参加いたしました♪  
真剣に取り組む姿に私たちも指導に力が入りました！  
子供たちに楽しく職業体験をしてもらい、  
とても有意義な時間となりました(\*^^\*)

参加費(材料費込)

無料

10:00  
16:00

2025  
9.6  
(土)

高学年  
対象

株式会社植木工務店

### 【編集後記】

「若葉便り2025年秋号」をご覧いただき、誠にありがとうございます。  
朝夕の空気に秋の気配がまじり、暑かった日々もあとしばらくの辛抱ですね。  
先日、今年で4回目となる商工会議所主催「こども体感ゼミナール」に参加企業として出展し、子どもたちとお箸づくり体験を行ってきました。毎回、私たち講師の話しに真剣に耳を傾け、黙々とお箸を仕上げる姿と、完成したときの達成感一杯の笑顔に、癒され、元気をもらっています。また、来年も参加予定ですので、お子様、お孫様のいらっしゃるお宅は是非お申込みをご検討くださいませ。  
また、植木工務店では、秋の恒例イベントに向け絶賛準備中です。秋はリフォームに最適な季節といえます。リフォームをご検討の方はこの機会に是非ご検討くださいませ。