

ほのほの通信

きらめく女性たちの
ゆるやかなひとときのために

春待つ椿

新年明けましておめでとうございます。いつもご愛読くださいましてありがとうございます。今年も楽しく読んでいただけるよう、精一杯頑張ります。本年もよろしくお願い申し上げます。

新年が明けると何だか気持ちも明るくなりますね。椿も咲き、早春の気配も感じられるこの頃です。新年に生けたい椿は「曙（あけぼの）」。薄いピンク色に中央の黄色の芯がよく映えて縁起の良い椿です。お正月の茶会には必ず曙が飾られます。

そしてもうひとつ新年によく使われる花は白侘助（しろわびすけ）。椿の一種で、茶の湯には欠かせない花として知られています。花が完全に開かず、半開きの姿で咲くことから、茶の湯の世界に古くから重んじられる「わびさび」の精神に通じ、奥ゆかしさと静かな美を兼ね備えた楚々とした椿です。小さな茶室に、しゅんしゅんと釜の中のお湯が沸く音。

冷え込む茶室の中のピンと張りつけられた静寂の中に、一輪の白侘助が微笑むように咲いて、春を待ちわびる喜びを感じさせてくれます。

侘助の種類の中に「太郎冠者」という品種があります。侘助より濃い目のピンクで、咲き方は侘助と同じ筒咲です。茶室に飾られることも多く、別名「有楽（うらく）椿」とも呼ばれています。狂言に出て来る太郎冠者のようにユーモアたっぷりの明るいイメージの椿です。

椿は落ちた花も美しく、落ち椿の道を散策するのもまた違った楽しみ方です。京都市北区にある等持院の庭には、樹齢400年の有楽椿（太郎冠者）があり、訪れる人を楽しませてくれます。2月になると花が落ち始め、一面の苔の上に落ちたピンクの花はとても風情があります。

早春の幕開け。今年も椿のように凛として頑張りましょう。



金・銀に次ぐ高価な金属、錫（すず）。希少性が高く、酸化しにくく錆びにくい性質で、長期間美しい光沢を保ちます。また優れた抗菌作用を持ち、古くから茶器や酒器の材料となっていました。そんな錫から生まれた箸置きは、革新的で美しい一

【革新的なアイデアと老舗メーカー】

株式会社能作は、富山県高岡市に本社を構える1916年創業の老舗錫物メーカーです。創業当時は仏具・茶道具・花器といった伝統的な錫物製品を製造していましたが、生活習慣の変化や、景気の低迷などにより需要が減少し、一時は苦境に立たれます。そこで、会長の能作克治が18年間一職人として磨き上げた技術を活かし、「誰もしたことのないことをしたい」と錫100%の加工に挑戦します。錫は柔らかいので、通常は硬度を持たせるため他の金属を加えて製造します。しかし、錫の柔らかさを逆手に、使う人が自由に形を変えられるユニークな錫製品を次々と生み出し、現在は高い評価を受けています。

【自由に姿を変える箸置き】

能作の箸置きは、抗菌作用があり安心して使え、好みに合わせて形状を変化させることができます。様々なデザインがありますが、中でも数字の「8」を模したデザインの箸置きは、漢数字にすると末広がりで縁起が良いとされ、お祝いや1年の始まりにピッタリで、年中使えるデザインです。平らな状態で使うより、8の部分を山や谷に曲げることで、置きやすくなります。まるで銀色に光る蝶や、可愛らしいリボンのような見た目は、食卓を華やかに演出してくれますよ。



暮らしのエッセンス

寒い日はウォーキングも休みがち。お部屋で足腰を鍛えましょう。春先の体力に差が出ます。

◆加齢には運動が不可欠

若い頃には気にしていなかった運動習慣ですが、歳を重ねるごとにその大切さが重みを増してきます。ちょっとした段差でつまづいたり転んだり…。激しく転ぶと骨折にも繋がりかねません。将来そうならないためにも、足腰を鍛えましょう。

◆椅子の背もたれを使って

何も持たずにスクワットをするのはとても大変ですが、椅子の背もたれがあれば簡単にできます。背もたれを体の正面に持ってきて、足を肩幅の広さに広げます。背もたれの上の

お家で足腰を鍛えよう



方を持ち、背筋を伸ばして膝を曲げて腰を落とし、ゆっくりと腰を伸ばします。1日10回を目標にやってみましょう。

◆椅子に座って膝を伸ばそう

椅子に浅く腰かけて、片方の足を上げて、床と平行になるように伸ばします。足先は天井に向けるように真上を意識します。この状態で10秒間静止して、ゆっくり戻します。足を上げる時に息を吐き、戻す時に吸います。片足につき10回ずつ頑張ってみましょう。無理なく楽しみながらすると長続きします。

あたまストレッチ

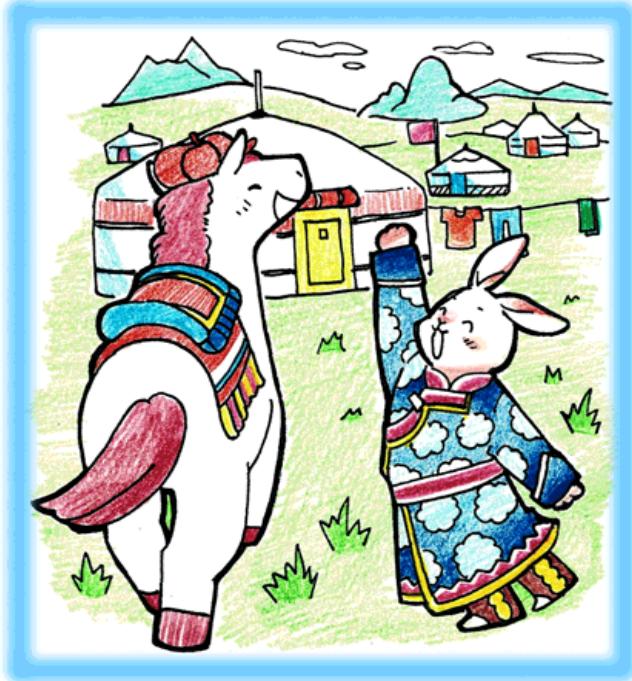
●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけられる??

(正)



(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ~ヒートショック~

冬、健康な方がお風呂場やトイレで倒れていたという噂を耳にしたことはあります

◆ヒートショックとは？

室内の温度が急に変わることで血圧などの生理機能が大きく変動し、心臓や脳に深刻な疾患を誘発することがあります。暖かい居間から寒い水回りへ移動した際、体が急な温度差にさらされ、血圧が大きく変化し、意識消失や心拍の乱れ、脳血管障害や心臓発作を引き起こすことも。これが入浴中の事故につながる可能性もあるのです。特に寒い季節や入浴時には、ヒートショックが発生しやすいため、適切な対策が重要です。



◆リスクが高い人

シニア層は普段元気でも加齢による体温調節機能や血圧安定性の低下により、影響を受けやすくなります。

また、高血圧症・糖尿病・脂質代謝異常などの生活習慣に関連する疾患をお持ちの方もリスクが高まります。

◆予防のための5つの対策

- ①入浴前に脱衣室と浴室を暖めておく。
 - ②湯温は39~41度程度に保ち、長時間の入浴は避ける。
 - ③体調不良時や食後すぐ、アルコール摂取後の入浴は控える。
 - ④早朝や夜遅くの入浴を避け、夕食前や日が沈む前に入浴する。
 - ⑤できるだけ誰かが家にいる時間帯に入浴する。
- 急な温度変化に注意して過ごしましょう。

まちがいさがし答え：①馬さんが被っている帽子が違う②洗濯物の数が違う③ウサギさんの足の角度が違う
④馬さんのしっぽの向きが違う⑤奥の山の高さが違う

カキとほうれん草のチャウダー

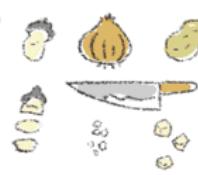
材 料 (2人分)

・カキ(加熱用)	150g	・コンソメ(顆粒) 小1
・玉ねぎ	1/4コ	Ⓐ ・塩 小1/3
・ほうれん草(冷凍)	60g	・水 1カップ
・バター	10g	・豆乳 1カップ
・じゃがいも	1コ	・粉チーズ 大1
・小麦粉	大2	・塩こしょう 少々
・サラダ油	小2	
・塩	ひとつまみ	



あなたと二人すてきにごはん

①



じゃがいもは皮をむいて2cm角に、玉ねぎはみじん切り。カキは塩で2回水洗いし、水気を切ったら2、3等分に切る。

②



鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、バターとじゃがいもを加えて柔らかくなるまで炒める。

③



小麦粉を加えてなじませたらⒶを加えて15分、カキとほうれん草を加えて5分煮る。Ⓑを加え、煮たてないように温めたらできあがり。

Health Point

- カキはビタミンCの豊富なほうれん草と組み合わせることでカキに含まれる鉄分や亜鉛の吸収率がアップします。

今どきリフォーム事情

～建築基準法の改定～

2025年4月1日に建築基準法が改定されました。

実は、リフォームにも影響があります。詳しくみていきましょう。

◆建築基準法が改定されるとどうなるの？

「新2号建築物」という建物が新たに追加され、確認申請の対象となることが明確になりました。これにより、従来は4号建築物として確認申請が不要だった建物（いわゆる木造2階屋）でも、一般的にフルリフォームやスケルトンリフォームなど、大規模な修繕や模様替えとなる工事に際しては確認申請が必要となります。確認申請が必要になると、申請費が発生し、許可が下りるまで工事ができないので、日数もかかるようになります。

◆確認申請の際に困ってしまうケース

・図面がなく構造が把握できない物件

築年数の経った中古物件で、図面をなくしてしまったケースなど。確認申請の前に、壁や

天井をはがして内部を確認し、図面を作成しなければならない可能性があります。

・現行の法律をクリアしていない物件

今まで確認申請が簡略化されていたため、法律を守らず過去にリフォームが実施されてしまった物件や、建てられた当時はOKだったが今の基準には合わない物件など。今の基準に合わせるために、想定外のリフォーム費用がかかる可能性があります。

◆簡易工事ならOK

上記の場合でも壁紙を張り替える、水回りの交換など、申請が不要な場合もあります。リフォーム前に施工業者に確認を取りましょう。



気になる 現場

リフォーム



謹賀新年

こちらの現場はトイレのドアを引き戸に変更して、出入口の段差も解消いたしました！バリアフリーで移動も楽々になりました！＼(^o^)／



施工前



施工後



12月31日で窓リノベ補助金が終了いたしました！こちらの現場では内窓を設置しました！室内の色調に合わせて木目調の内窓で統一しました！今年度も積極的に補助金の活用に取り組んでいきたいと思っております！＼(^o^)／

あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。昨年は、おかげさまで四月より新社屋で営業を開始することができます。また、宅地建物取引、いわゆる不動産業も開始することができます。当社の強みはリフォームのできる不動産業会社です。スピード感を持ってリフォームを行い、必要としているお客様により良い状態で提供できると自負しております。建築基準法も大幅に改正されておりますが、常に勤勉に勤めてまいりたいと思っております。厳しい寒さが続きますが、ヒートショックにお気づけてどうぞ温かくしてお過ごしくださいませ。また、ご自宅等で不具合や気になることなどございましたら、ごまち相談お待ちしております。



あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。昨年は、おかげさまで四月より新社屋で営業を開始することができます。また、宅地建物取引、いわゆる不動産業も開始することができます。当社の強みはリフォームのできる不動産業会社です。スピード感を持ってリフォームを行い、必要としているお客様により良い状態で提供できると自負しております。建築基準法も大幅に改正されておりますが、常に勤勉に勤めてまいりたいと思っております。厳しい寒さが続きますが、ヒートショックにお気づけてどうぞ温かくしてお過ごしくださいませ。また、ご自宅等で不具合や気になることなどございましたら、ごまち相談お待ちしております。



不動産業

草



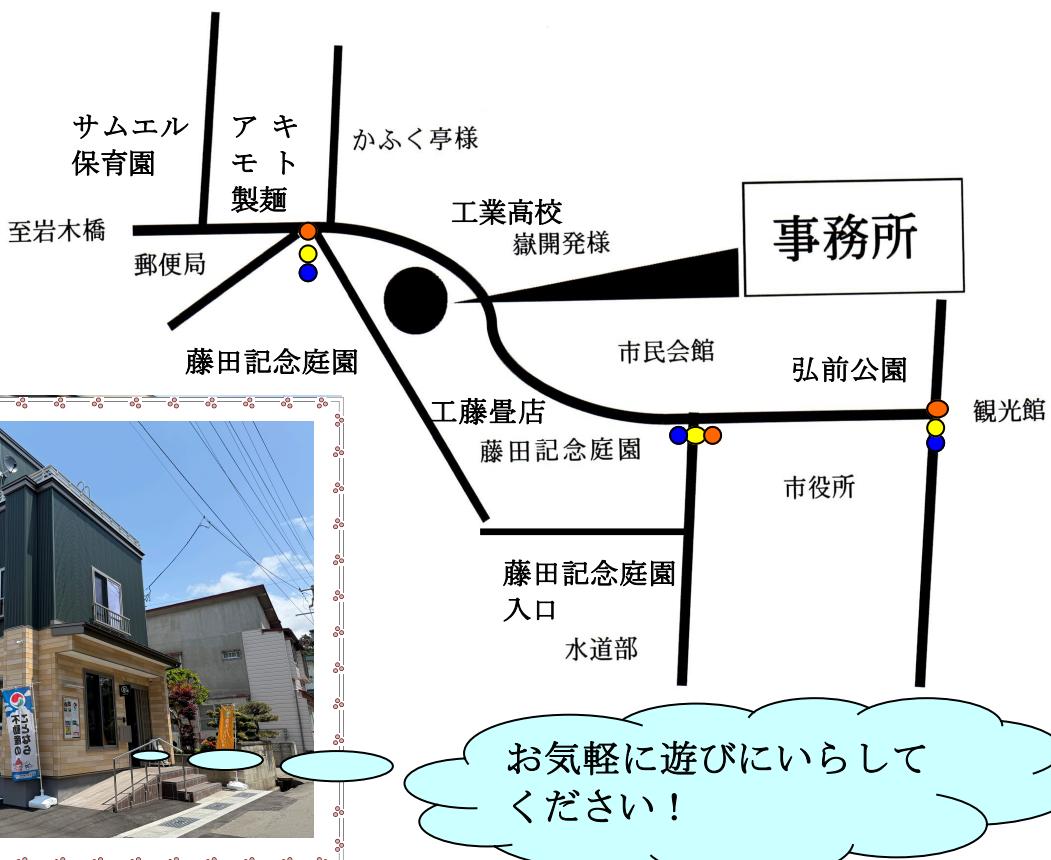


リフォームのことならおまかせください 迅速対応 見積り無料 何でも気軽にご相談ください

どんな小さな事でも、安心親切に対応させていただきます。



今月も読んでくれて
ありがとうございます。
来月も一生懸命作り
ます。
お楽しみに！



～お客様から感謝される企業を目指して！～

(株)OKリフォーム対馬

〒036-8357 弘前市馬屋町25-10
(藤田記念庭園向い)

TEL 0172-88-8174
FAX 0172-88-8630

[ホームページへ](#)



青森県知事許可 (般-3) 第200523号

OKリフォーム対馬

検索

カチッ

携帯 090-5236-6011

mail@ok-manabu.com