



地域密着工務店の瓦版！

# 暖 団 通 信



店長ブログ毎日更新中



## 一幸建設株式会社

LIXIL リフォームショップ 一幸建設

〒441-8071 愛知県豊橋市大山町字西大山52番地

TEL: 0120-150-564

TEL: 0532-46-9336 FAX: 0532-46-4479

http://lixil-reformshop.jp/shop/SP00000317/

### キッチンリフォーム

豊川市牛久保町 T 様邸

ご両親が住んでいた築17年の T 様邸。以前亡くなられたお母様が使われていたキッチンに奥様が立つとサイズに合わず腰痛に悩まされていました。流し台の高さが低い、通路が狭いなど毎日の家事で不便を感じていると、今回キッチンのリフォームをご依頼いただきました。

システムキッチンの脇には、ダイニングテーブルとしても使える広くて大きいカウンターを設置しました。食卓としてだけでなく、奥様がお食事を作っている時お子様がお絵描きをしたり、ご家族とおしゃべりができる憩いの場になりました。



この家を、ご両親から受け継いで住まれるようになった T 様も、ハウスクワターとして弊社とのお付き合いも引き続きいただいています。世代が変わっても弊社を選んでいただき大変嬉しく思います。



### エクステリア&介護改修

豊橋市船渡町 T 様邸

築17年新築時からのお付き合いのある T 様邸

今回は、ご両親のための介護工事と併せて以前から気になっていた外構工事のご依頼をいただきました。敷地を活用して駐車スペースを作り玄関先まで砕石敷きだったアフロ一丁にコンクリートを打ち、安全な動線を作りました。



#### 外構工事

カーポートの新設時に気をつけたいのがカーポートまでのアフロ一丁です。せっかく新設したカーポートに車を駐車していても砕石や土のままでは雨の日には足元が汚れてしまいます。カーポート内だけでなくアフロ一丁にもコンクリート打ちをしました。また、駐車スペース⇨玄関先は1.2m幅で通路を作りました。砕石敷きのままではつまづくこともあり大変危険です。もしも今後車イスが必要になっても利用しやすくなりました。



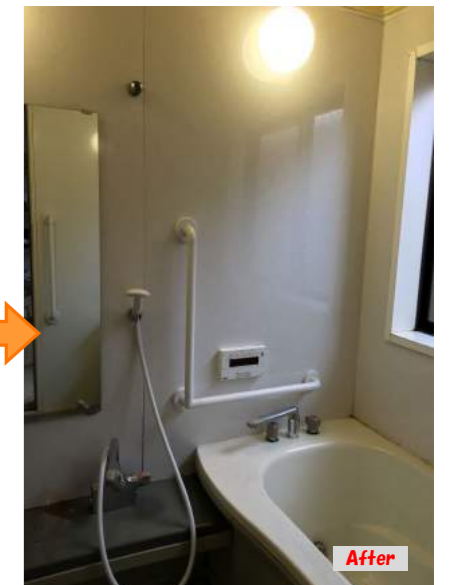
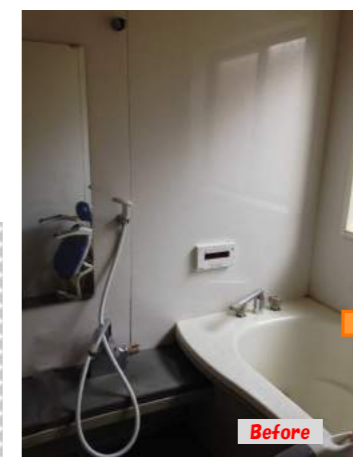
玄関のステップに手すりを設置しました。手すりは室内だけではなく屋外でも役立ちます。ご高齢になると段差がイヤで外出が億劫になり家にこもりがちになってしまう方もいるそうです。これで外出時も安心です。

#### 介護リフォーム

介護リフォームは、手すりなどを利用されるご本人様だけではなく、ご家族様とケアマネージャー、取り付ける工事業者と事前に打ち合わせを行い、取り付け方法などを検討し、関わる人全員が納得して工事に掛かるようにします。そして何より利用されるご本人様が、今までより安全で安心な生活を送られるようになることが一番大切なことだと考えます。



浴室の出入り口と浴槽の脇に手すりを設置しました。浴室内で滑って転んだ拍子に骨折する事故は少なくありません。これで安全な入浴ができるようになりました。



## リフォーム工事代のお支払いが クレジットカード決済できます！

クレジットカード決済 (Coiney) を導入し  
リフォーム工事代のお支払をカード決済で出来るようになりました。

### お知らせ

#### 《安心できるセキュリティ》

カードリーダーをタブレットに差し込んでカード情報を読み取る仕組みですが、カードリーダーやタブレットには一切お客様のカード情報は残さず消えています。カード情報の漏洩の心配ございません。ご安心ください。

お支払いが簡単に済み  
カードのポイントも貯まります！

#### 《使えるカードはこちら》



#### 《お支払いは分割もOK》

お支払いの回数 は 1回、2回、リボ払いからお選びいただけます (2015/10月現在)

#### 《お支払い方法》

カード決済をご希望される方は集金のご依頼時に「カード決済」と一言添えてお申し付けください。従来通り、現金または銀行振込でのお支払いも可能です。





## 間違い探し

右左のイラストで違う箇所が7つあります。見つけられるかな！？



答えは右下にあります。

## 四文字熟語探し

矢印が示す順に組み合わせたとき、どの漢字とも熟語になる1文字を空いたマスに入れます。入れた4つの漢字を組み合わせてできる四文字熟語を教えてください。

雨	急	①
香 → □ → 曜	改 → □ → 事	
田	先	
雨	急	③
暗 → □ → 母	我 → □ → 星	
間	水	

答え

□	①
□	
□	③
□	

答えがわかった方はハガキまたはメールにてご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に粗品をプレゼント致します。

ハガキで応募の場合  
〒441-8071 豊橋市大山町字西大山 52  
一幸建設 通信58号 森下宛

メールで応募の場合  
メールアドレス [morishita-n@ikko-group.jp](mailto:morishita-n@ikko-group.jp) まで  
タイトルに「通信58号」とご記入ください。

(前号、応募のメールアドレスの記載が間違っていました。ご応募できなかった方、ご迷惑おかけし申し訳ありませんでした。)

- ① 四文字熟語の答え
- ② ご住所・お電話番号
- ③ お名前・年齢
- ④ 今回の通信の感想
- ⑤ お住まいに関するお困りごと
- ⑥ お住まいについて知りたい情報
- ⑦ その他、ご意見ご質問などご自由にお書きください

以上をご記入いただいて、お気軽にご応募ください。

応募の締切は平成28年1月31日までとさせていただきます。

通信57号の答えは「小春日和」です。ご応募いただきありがとうございました。



ヒント  
こんなふうには生きられ  
たらいいかもにゃ～

## Health & Diet

年末年始は、美味しい食事と冬の運動不足でちょっとお腹回りがきつくなった方、また今度こそダイエット！と思っている方に、30日間スクワットダイエットをアレンジした42日間スクワットダイエットのご紹介です。

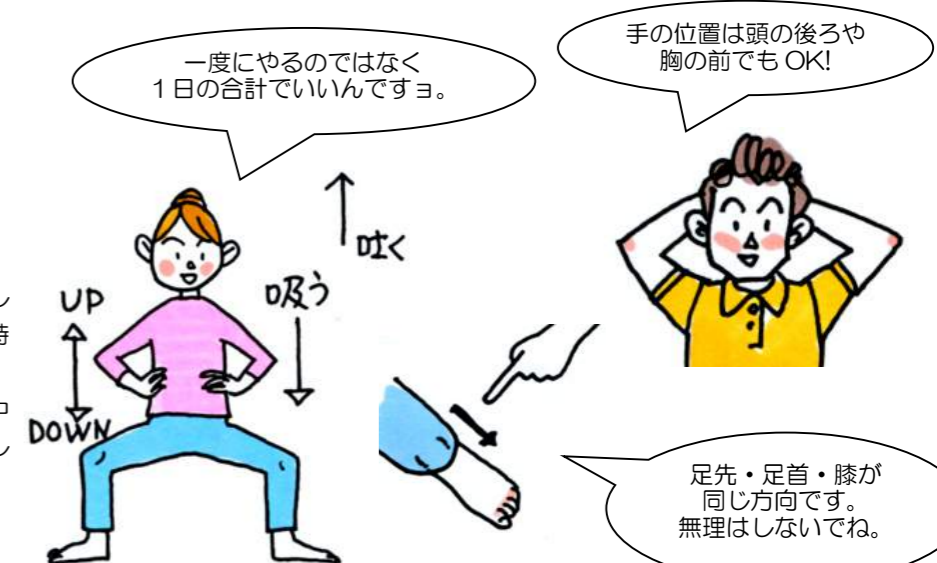
### ■42日間(6週間)スクワット

1日目45回から始めて、2日目は5回増やし50回と、毎日5回ずつスクワットの回数を多くして42日後には250回が1日の合計で出来るようになるという方法です。ヒップ・ウエスト・脚の引き締めにも効果があり、基礎代謝が上がるのでダイエットにも効果の期待大です。スクワットは体の一番大きな下半身の筋力強化に有効な運動ですから足腰の筋力が弱り歩けなくなる「ロコモティブシンドローム」の予防にもなります。目標はご自分にあった回数設定で！毎日続けることが大事。42日後も続けましょうね。



### ■お相撲スクワットの方法

スクワットは膝が足首より前に出ると膝を痛めます。そこでおすすめなのがお相撲スクワットです。イラストのように脚を左右に開き、息を吸いながらしゃがみ、吐きながら上がってきます。上がりきった時に膝は軽く曲げておきます。目線はまっすぐ前にして背筋お腹に力を入れて、背中を丸めず上半身をキープしましょう。お尻を突き出したり引いたりしないように注意してください。(腰に負担がかかります。)



■注意 股関節、膝や腰を痛めている方、その他持病がある方は主治医と相談してください

## 簡易概算見積り

リフォームの予算が知りたい！と工事費の検討がつかず、リフォームを具体的に考えられない方、いつでもお気軽にご相談ください！その場でおおよその工事金額がわかります。

間取りがわかる図面・間取りをお持ちください。手書きでも大丈夫。なければその場で間取りを聞き取ることもできます。

簡易見積ソフトを使ってその場でリフォームのお見積もりをします。

お見積もりは無料です。

お客様がお考えのリフォームで、おおよその金額を提示いたします。お客様のご希望をお伺いしましたら5~10分程度で概算見積りが出来ます。

出張見積りもいたします。お住まいを拝見させて頂ければ、お客様のリフォームプランがより伝わります。