



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6% www.team-6.jp

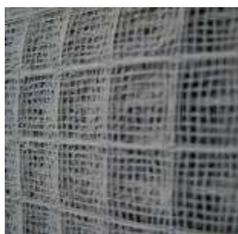
わくわく通信

第69号

カビ入りエアコン



これから暑くなるとエアコンが活躍する季節ですね。でもエアコンの掃除ってしましたか？ 梅雨の湿った空気+エアコン内の埃ごみはカビの格好の住処になっているかも！？ これからの季節、エアコンをつけた途端「埃くさい」「カビくさい」なんてことにならないようにお掃除しましょう！



フィルター掃除前

掃除後

- ①エアコンのコンセントを抜く（電源切）
- ②固く絞ったタオルで内部の埃をふき取る
- ③フィルターをはずして水洗い
取れにくい場合は古歯ブラシなどで！
油煙や煙草のヤニでべたつく時は中性洗剤で
- ④フィルターはよく乾かしてから取付
- ⑤電源を入れ「送風運転」で20分ぐらい乾かす

地元王寺で生まれ、地元王寺で育った社長の堀内です。



今年の1月から吹矢教室に通っています。腹式・胸式呼吸あわせての深い呼吸をすることで健康、特にダイエットに効果があるといえます。老若男女・障害がある方でも、1人でも練習でき仲間と点数を競え、集中する緊張感と矢が当たった爽快感も味わえます。私は生涯スポーツとして取組み吹矢道まで高められればと思っております。

ナイスリフォーム 株式会社



通話無料

0120-72-4340

ホームページでも私たちのことを知って下さい！

ナイスリフォーム 王寺町

検索

<http://www.nice-re-form.co.jp>



店長
建築士
藤本伸浩

「部屋を明るくしたい」「カウンターに花を飾りたい」
など出窓にリフォームしたいという方は多いかもしれません。
出窓リフォームのポイントをご紹介します。
今月号は、出窓の基本、利点と種類です。

出窓の利点

そもそも、出窓とは外壁から外に張り出した窓の事です。
部屋内から見れば壁から凹んだ窓になるので、**空間を広く見せたり**、**凹んだカウンターを飾り棚**に利用できたりする利点があります。他にも、外に出ている分ガラス面が増え（側面部分）**部屋が明るくなる**という利点もありますね♪

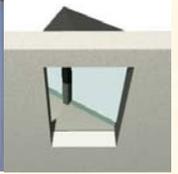


出窓の種類

- ①台形出窓 出幅が大きく取れる場合によく使います。リビング・寝室
- ②角型出窓 外にあまり出せない場合、ちょこっと出窓。キッチン・浴室
- ③三角出窓 柱と柱の間など狭い空間に使います。洗面所
- ④弓型出窓 大きな幅が取れる所に使います。リビング
- ⑤壁出し出窓 リフォームではよく使う方法です。窓の四方に外壁を作り普通の引違窓を入れ出窓風！？にするやり方です。



①台形 大きなカウンターが特徴



③三角 縦長で狭い空間に



②角型 ちょうどだけ出した時に



④弓型 欧米風の大きな出窓



⑤壁出 壁を少しだけ増築するイメージ



次回は、
出窓リフォームの注意点
知識を持って出窓を付けな
いと後悔しますよ！

施工事例

香芝市 地域密着1番宣言! 西和地区で **3090** 件
キッチンカウンター造作 第1回 第2回



ナイスリフォームのお客様はリピーター(何度も工事をご依頼頂いている方)が9割を占めます! だからこんなケースのリフォームもあるんですよ。



キッチンとリビングの間にカウンターがほしい!
平成15年 春



8年後



カウンター造作工事 第1回

工事をしたのは8年前! ダイニングテーブルとリビングの間に収納付のカウンターを新設しました。壁を造らず腰下のカウンターのみですので目線が抜け解放感は損ないません。



カウンターをL型にしてキッチン空間を便利にしたい!
平成23年 春



カウンター造作工事 第2回

子供が独立して今までのような大きなダイニングテーブルは必要なくなりました。テーブルはなくして趣味のお料理の時に便利な様にカウンターを増設!



子供の独立や定年など生活スタイルは変化します。その変化に合わせて家も変化しないと! ナイスリフォームは皆様と永いお付き合いをすることで、その家の事・家族の事を知り、生活スタイルの変化に合わせて家の変化に対応できるように心がけているんですよ♪



リフォーム豆知識 キッチンカウンターの高さ

①キッチン本体の高さ（調理する高さ）

メーカー規格で、80・85・90センチとある程度決まってきます。このキッチン本体の高さに合わせて他のカウンター高さを決めるように設計するんですよ。

身長÷2+5センチ 一般的に85センチ

腰への負担を減らすように、身長÷2+10センチ で考える場合もあります。

②対面キッチンカウンター（間仕切り腰壁）

キッチン高さ+15センチ 85+15=100センチ

これは、水栓が隠れる、水はねを考慮した高さです。ちなみにホテルなどの受付カウンターも高さ100センチが一般的

③テーブルカウンター（食事をする高さ）

間仕切り腰壁の上にカウンターを設ける場合（図1）と、壁の途中に別にカウンターを付ける場合（図2）があります。

食事のしやすいテーブルの高さは差尺によって決まります。

テーブル天板と椅子座面高さの差を差尺●と言います。座高から計算するのですが、一般的に差尺=27~30センチで座った時のひざ上空間をさします。

食卓の椅子は40センチが多いのでダイニングテーブルは70センチの物が多いですね。（輸入品などは外国人寸法なので75センチの物もあります）

椅子座面+30センチ=食事のしやすいテーブル高さ



図1 バーカウンター

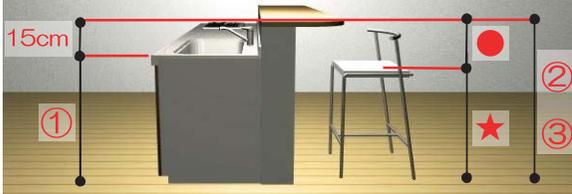
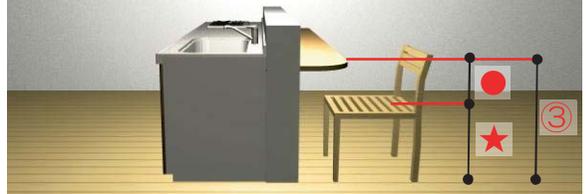


図2 ダイニングカウンター



それでは順を追って寸法を決めていきましょう！

身長160センチの奥様なら

①キッチン本体 $160 \div 2 + 5 = 85$ センチ

②キッチンカウンター $85 + 15 = 100$ センチ

③テーブルカウンター

図1の場合 100センチとなります。（椅子座面高さ★ 差尺●30センチ）

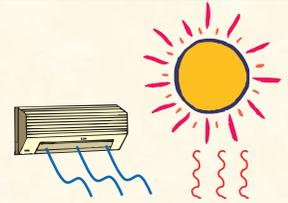
$100 - 30 = 70$ センチ つまり座面が70センチの椅子★を選ぶと◎

（バーカウンターと言い足の長い椅子を使います）

図2の場合 今使っている食卓椅子★が40センチなら $40 + 30 = 70$ センチ

夏バテ対策は体内を温める！！

夏バテの大きな原因の一つは体の冷えです。
外は暑い、室内は冷房で寒い、暑い寒いを繰り返すと自律神経が疲労を蓄積し夏バテに繋がります。暑いからと言って、冷やしすぎは夏バテになっちゃいますよ。



寝る前の足湯

夏場は湯船につからずシャワーだけという方も多いと思いますが、シャワーでは体内に溜まった冷気は取れません。体の内部が冷えた状態で寝ると夏バテの原因に！寝る前に数分、洗面器などを使い簡単に足湯をしてから眠りにつくると快眠ですよ。



夏だからこそ体内を温めて夏バテ防止

生姜湯 暖かい紅茶にチューブの生姜を2センチ分入れ
蜂蜜を加える

ゆず茶 市販の柚子ジャムをお湯に溶くだけ
ゆず茶用のジャムも市販されているようなので一度試してみてくださいね。

好評
連載

今月のトラ ～屋根裏からの救出～

はじめまして、
店長んちの新入り
です♪
お客様んちの屋根
裏で産まれて、大
工さんに救出して
もらいました！



たまに、鳥が屋根裏に巣をつくったというご相談はありますが、「猫が屋根裏に入って子供を産んだようで天井から子猫の声がする」というのは初めてでした。声を頼りに大工と2人で猫探しです。2匹は天井裏から壁の中の柱と柱の間に落ちていたので壁を一部くりぬいて救出（右写真の2匹）、もう1匹は天井裏に入って救出（左写真）！右写真の2匹は里親も見つかりました♪

初めての経験でしたが、無事猫も見つかり、元気だしほっとしました。ちなみに、左写真の1匹は、私の家で飼うことに。

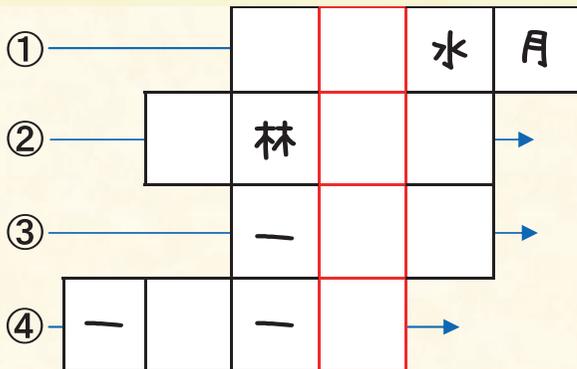
店長 藤本伸浩



プレゼント

漢字パズル クイズに答えてプレゼントげっと♪

ヒントをもとに、横方向に漢字を埋めていってね♪赤マスの漢字を縦に読むと答えになるよ！ 答えを返信用葉書にご記入の上ご応募下さい。



♪正解者の中から抽選で4名様に♪
『図書カード』¥1000分
プレゼント♪



横方向のヒント

- ①見るだけで捉える事の出来ないもの
- ②武田信玄の旗と言え
- ③重大な事件
- ④一生に一度の出会いを大切に

縦の答えのヒント

7月～8月は全国で随時開催♪



前号のクイズの答えは、

『軽量鉄骨』（1.軽井沢 2.感無量 3.鉄火巻 4.真骨頂）

前々号のクイズ当選者発表♪（商品は担当者が直接お持ち致します。）

笹木様（王寺町）世良様（香芝市）名倉様（三郷町）平田様（三郷町）

ご応募方法

同封の応募ハガキに、お名前・ご住所・お電話番号・クイズの答えを明記の上、投函して下さい。切手は不要です。応募締切は7月末日

お手持ちのハガキでのご応募もOKです。メール・FAXでのご応募は下記まで！

<メール>fnobuhiro@nice-re-form.co.jp <FAX>0745-72-3537

発信元 ナイスリフォーム株堀装

リフォーム全般・増改築・オール電化・屋根・外壁・外構・新築…

〒636-0021

奈良県北葛城郡王寺町畠田7-10-15

フリーダイヤル 0120-72-4340

FAX 0745-72-4340

9時～18時まで営業 年中無休



見積無料

調査無料

