

わくわく通信



今年も仕事…

店長の藤本です、わくわく通信も年内最後の号となりました。

この写真は、知り合いがディズニーランドに行っていて、私の携帯に送ってきたものです。もうすぐクリスマスですね。

このわくわく通信が届くころには、ニュースでもクリスマスの話題が出ているころだと思います。

今、この文章を書いているのはまだ11月ですが、現場の状況的に、24日25日は確実に仕事です・・・

まあ毎年の事ですが！

年内に工事を済まして、年末年始を快適に過ごしてもらえれば、ついでに大掃除しなくて済みますものね！

ナイスリフォーム(株)堀装



通話料無料

0120-72-4340

奈良県北葛城郡王寺町畠田7-10-15

FAX 0745-72-3537

9時～18時まで営業 駐車場あり

～地域密着 一生のお付き合い～



調査無料

プラン無料

見積無料

ホームページでわくわく通信バックナンバー、施工事例など掲載中！

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

ナイスリフォーム 王寺町

検索

【業務内容】 網戸張替から増改築まで！

リフォーム・増改築・キッチン・風呂・トイレ・内装工事・外壁・屋根・オール電化
外構工事・駐車場・エクステリア・タイル・カーテンインテリア・介護保険適応工事



「アウトドアリビング」聞きなれない言葉かもしれませんが、リビングから外部に続き間のようにデッキなどを設置する事です。外部をリビングの延長として考えるこのアウトドアリビングは、少し贅沢なリフォームかもしれませんが、使い方はいろいろで楽しめそうですね。



アウトドアリビングの代表がウッドデッキです。
室内から庭へ、2階以上ならバルコニーへとリビングが広がるイメージです。



簡単なイメージ図を描いてみました。

① **リビングから見た庭**

② **ウッドデッキ設置** 敷地境界のフェンスが見えていて、まだアウトドアリビングになりきれていない？

③ **デッキにフェンスを設置** これで外部との区切りが広がった感じがしませんか！？



△困りがついていて完全に雨をしのげる部屋のイメージならサンルームもお勧めです。増築するより安くできますが断熱材が入っていないので夏は暑いです…



↓ウッドデッキもいいですが**タイルデッキ**も耐久性が高く良いものです。欧米風の庭にも合いそう。
それから、デッキにプラスして**屋根（ルーフテラス）**もあると日よけや雨よけになり便利ですし、雰囲気もガラッと変わりますね。



アウトドアリビングを造っても「**何に使うか**」が大事です。シンクやバーベキューコンロも設置できますので**第2のリビング**的に使うもよし、広い空間として**子供の遊び場**にする方も多いようです。

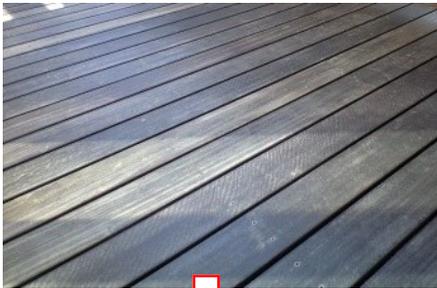
室内からの眺めがよく、リビングが広がったように感じますから「あるだけでも」良いかも！？

施工事例

木製デッキ塗装



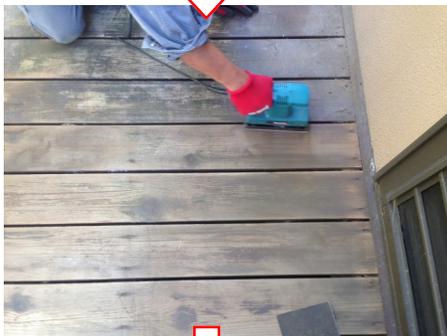
今回はウッドデッキの塗装です。
このデッキは、8年前に当社で請け負ったものです。10年近く経つと当然のことながら汚れが目立ってきます・・・



←工事前

写真ではわかりにくいですが全体的に黒ずんでしまいました。厚みがある材木を使ったので、反りや割れはありません！

これなら表面を紙やすりで磨いて塗装すれば生き返ります！



←ケレン作業

紙やすりで汚れごと木の表面を削ります。すべての汚れは取れませんが、見る見る元の木の色が復活します。

「デッキ塗装工事」ですが、塗装作業よりもこの磨き作業の方が時間がかかります・・・



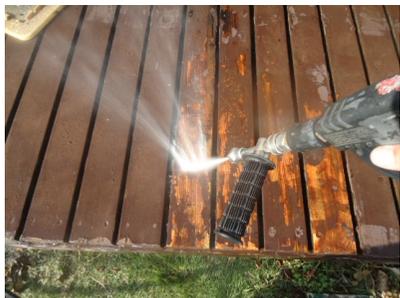
←塗装後

「今後汚れが目立たないように」と
「取り切れなかった汚れを隠すため」に
濃い目の色で塗装しました。

塗料は『浸透性防腐塗料』と言われるものです。木製のデッキやフェンスなどがご自宅にある方も多いかと思いますが、「工程としては磨いて塗るだけ」なので、ご自身でやっている方もいるかも！？日曜大工のご参考に裏ページもご覧ください。もちろん、工事のご相談をいただいた方がうれしいですが！

施工事例 木製デッキ塗装

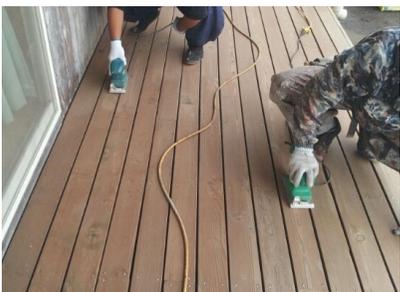
木製デッキの塗装は、難しい技術が必要なものではありませんが、とにかく根気と時間が必要な工事なんです！チャレンジしてみたい方は参考にしてください。



①汚れが酷いときはまず洗浄

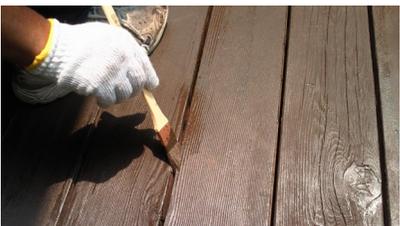
割れや反りがある場合は材木の入れ替えが必要です。汚れがひどい場合は、**必ず汚れを落としてから塗装**しましょう。

写真のような高圧洗浄機があれば便利♪ ない場合はデッキブラシやたわしでコツコツ・・・
洗い終わったら数日間乾燥させましょう。



②ケレン磨き

材木の表面をやすり掛けしてきれいにします。洗浄で汚れが取れればこの作業は飛ばしても良いのですが、**磨くか磨かないかで仕上がりに差が出ます！**写真のような電動やすり（グラインダー）があれば便利ですが、角などの細かい部分は紙やすりを使い手作業で磨きます。これがしんどい・・・



③いよいよ塗装

塗装工事は外壁でも同じですが下準備の方が時間がかかり作業的にも大変なんです。それだけ下処理次第で塗装の仕上がりが変わるといことです！

広いデッキの場合は、ローラーがあると早いですよ！材木の隙間は雨が流れるところなので**刷毛を使って念入り**に塗りましょう。



使う塗料は『浸透性防腐塗料』

表面に塗料がつくのではなく木の内部に染み込んでいく塗料です。内部まで浸透して**防腐や防虫**の効果があります。

⇐ 例：キシラデコール

【普通のペンキとの違い・塗り方のポイント】

- ・染み込んでいくので、**塗りムラは出来にくい**です。思い切って塗りましょう。
- ・内部まで染み込むように、1回塗って乾かしてまた塗っての繰り返し！ **最低でも2回**は塗りましょう！
- ・購入するときは商品に表記されている数量を確認しましょう。**意外と大量の塗料が必要**なんですよ！

例：2回塗りとして、1リットルで6㎡（約2坪）

冬の健康法



冷え性予防にウォーキング

女性に冷え性の方が多いのは筋肉量が少なく熱エネルギーを作りにくいからだそうです。特に足の筋肉は血液を送るポンプの役割をし第二の心臓と言われます。ウォーキングなどで足に筋肉をつけることは冷え性解消につながるそうですよ！



風邪予防に鼻呼吸

息を吸い込む時に、無意識に「口呼吸」している人が多いそうです。口から冷たく乾燥した空気を吸うと、直接ノドを刺激し扁桃腺に害を及ぼします。息を吸うときは鼻から！なかなか意識しないと難しいですが・・・ちなみに鼻から吸い込むと、鼻の中の粘膜（鼻水）が温度調整や刺激を知らせる役割をしてくれます！



関節痛予防には風呂上がりのストレッチ

冬の関節痛の主な原因は冷え性同様、血管の収縮です。もちろん筋肉量を増やすのが良いのですが、お風呂で温まった後にストレッチすることで血液を体に循環させ、体全体が冷えにくくなるそうです。

料理レシピ 冬野菜の簡単スープ



【材料】

- (A) かぶ 1/4個 にんじん 1/2本
玉ねぎ 1個 ベーコン 4枚
(B) フイヨン 1個 水 500cc

- ①(A)を食べやすい大きさに切る
- ②①を耐熱容器に入れ(B)を入れる
- ③レンジで15分
- ④かぶが柔らかくなれば完成♡



漢字パズル

正解者の中から毎月抽選で4名様に『図書カード』¥1000分プレゼント

ヒントをもとに、**横方向に漢字を埋めて**いってね♥**赤マス**を縦に読むと答えになるよ!

①	威			々
②	無			
③	天	気		
④		国		省

横方向のヒント

- ①外見が立派な様
- ②悪意がない、あどけない様
- ③明日の天気は?
- ④アメリカ〇〇〇〇 本部はペンタゴン

縦のヒント

お体お大事に!

前号の答えは、『最短条件』 (1.最高潮 2短期大学 3.四条通り 4.一件落着)

応募方法

- ✉ 同封の返信用はがきで! 切手は不要です。お手持ちのハガキでのご応募もOKです。
- ✉ メールでもOK! <メール>fnobuhiro@nice-re-form.co.jp
- ✉ FAXでもOK! <FAX>0745-72-3537

お知らせ

ナイスリフォーム(株)堀装で

電化製品が安く買えますよ!

『YAMADA DKグループ』加盟店のナイスリフォーム(株)堀装を通じて電化製品を購入すると **YAMADA (ヤマダ) 店頭価格からさらに安くなる!**
YAMADA (ヤマダ) 折込チラシ価格からさらに安くなる!

利用方法

- ほしい商品が決まっている方
(ヤマダの店舗で見つけた。ヤマダのチラシに載っている。)
⇒商品名、品番を教えてください。ナイスリフォーム価格をお知らせします。
- 電化製品の事は良くわからない方(とりあえず8畳用のエアコンがほしい等)
⇒ナイスリフォーム**おすすめ品をご提案**します。



リフォーム工事中の方は担当者に相談下さい。



お電話で! <TEL>0120-72-4340



同封の返信用はがきで! メール・FAXでもOKです。



- ※特価品・処分費などは値引き率が低くなる場合があります。
- ※基本的に最新機種のみとなり、型遅れ商品は値引き対象外となります。
- ※大型商品(テレビ・冷蔵庫・洗濯機等)の配送ご希望の方は別途費用が必要です。