



TOTORIモデルクラブ会員店がお届けする

# 住まいの情報局!!



13年  
秋号

## 有限会社 アラム

熊本市東区口戸島5丁目-19-11  
Tel. 0120-931-775 Fax. 096-380-1046  
<http://home-alam.com/>



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。住まい情報館(有)アラムの石川です。少しずつ秋の音が聞こえるようになってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。有限会社 アラムでは、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



おうちの中を、  
ちょっとオシャレに  
してみませんか?

## 住まいの Puti リメイク術

### シンプルで穏やかな「ナチュラルモダン」に

#### ●自然素材とモダン要素を調和させる

最もポピュラーなインテリアスタイルのひとつが「モダンスタイル」=洗練された現代的なスタイル。その中にもテイストがやや異なるいくつかの種類があります。一番ベーシックなのは「シンプルモダン」。白を基調に淡い色で統一し、金属、ガラスなど無機質な素材を使って、直線的でスッキリと軽快なイメージにまとめるスタイルです。他には、シンプルな空間に和の要素を融合させる「和モダン」、大胆なフォルムのデザイナーズ家具やビビッドな色をアクセントとする「イタリアモダン」、自然素材を使



イラスト:高橋湿枝

ってモダンに柔らかなイメージを加える「ナチュラルモダン」などが代表的。

快適性やコーディネートしやすいので、最近人気が高いのはナチュラルモダンです。基本的には、直線や曲線の幾何学的なモダンデザインと、木や石、布などの自然素材をバランス良く取り入れ、“柔らかすぎず、冷たくもない”雰囲気にとまめます。テーブルを選ぶなら、シンプルなフォルムで天板が木製、脚部が金属製のものがおすすめ。他の木製品とも色の濃淡を揃えると良いでしょう。濃い色で揃えるとモダンなイメージ寄りに、薄い色で揃えるとナチュラル感が強くなります。

色使いは、カーテン、ラグなどの大物を白やベージュにするなど、全体を穏やかなトーンでスッキリまとめましょう。アクセントカラーはクッション、絵画などで控えめに。小物もごちゃごちゃと飾り立てず、素材感を統一してポイント的に取り入れると良いでしょう。

文:佐山奈津子



### さんまの カレー風味フリット

料理作成チーム服部



#### 材料(4人分)

- |           |      |       |      |
|-----------|------|-------|------|
| ●さんま      | 2尾   | (A)   |      |
| ●塩        | 適量   | ●小麦粉  | 100g |
| ●ブラックペッパー | 適量   | ●カレー粉 | 小さじ1 |
| ●揚げ油      | 適量   | ●溶き卵  | 1個分  |
| ●レモン      | 1/2個 | ●黒ビール | 90ml |
| ●パセリ      | 適量   |       |      |

さんまは3枚におろし、塩、ブラックペッパーをまぶしておきます。さんまに、あらかじめあわせておいた(A)の衣をつけ、180℃の揚げ油でカリッと揚げます。お皿に盛り付け、くし形に切ったレモン、パセリを添えます。お好みで塩、モルトビネガーをつけてもGood!

チーム服部考案の健康レシピ150品を掲載!  
「服部幸應の健康レシピ」  
服部幸應・著(学研教育出版/1,050円(税込))



### 暮らしの知恵袋 身体に負担をかけない正しい入浴法とは?

入浴は疲れを癒すリラックスタイム。でも、入浴方法を誤ると身体に負担をかけることもあるので、注意が必要です。

#### ●シャワーの浴び方

お風呂に入って最初にシャワーを浴びるときは、心臓に遠いところから徐々にかけていきましょう。まず、ぬるめのお湯で足先からスタートし、だんだんと上のほうへかけていき、心臓のまわりは最後に。次に、お湯の温度を上げてもう一度足先から順に繰り返すようにします。血圧が急に上昇するのを防ぎ、のぼせや脳卒中などの防止につながります。

#### ●湯上りの水分補給

お風呂上りにはビールを飲みたくなりますが、冷たいものを飲むと血液の循環が悪くなり、身体を冷やしてしまいます。緑茶やハーブティーなど温かい飲み物で水分補給するのがお勧め。冷たい飲み物は、少しずつ飲むようにしましょう。

## INFORMATION



### TOTO 洗面化粧台 オクターブ

施工取付のご用命は当社まで!!

#### ココがすごい!

ごみをスイスイ流して使うたびにキレイ「すべり台ポウル」

収納が大幅にアップする独自のキャビネット「奥ひろ収納 奥ひろし」

省電力でも広い範囲を明るく照らす「ワイドLED照明」



# 美しい暮らし方、水まわりから。

信頼と実績のTOTOリモデルクラブ店からのご提案

従来の水栓から  
水ぼうき水栓に替えると  
年に約**10,400円**  
お得！<sup>※1</sup>

水と人の動きが  
スムーズな  
システムキッチン

クラッソ

お勧めポイント



サーッと広がり洗いやすい  
水ぼうき水栓



野菜くずもスイスイ流れる  
すべり台シンク

調理動作がスムーズな  
スイスイ設計



心からホッと&  
ゆったりできる  
システムバスルーム

サザナ

従来の水栓からエアインシャワー+  
タッチスイッチ水栓に替えると  
年に約**21,000円**  
お得！<sup>※2</sup>

お勧めポイント



冬でもヒヤッとしない  
ほっカラリ床



出し止めしやすい  
タッチ水栓

お湯の冷めにくい  
魔法びん浴槽



お勧めポイント

トイレのきれいが長持ち  
きれい除菌水<sup>※5</sup>



超節水で洗浄  
床排水 大3.8L  
壁排水 大4.8L

使う時だけあたためる  
瞬間暖房便座<sup>※6</sup>

おしりを快適に洗浄  
ウォシュレット



お勧めポイント

配管スペース分をプラス



奥ひろ収納  
奥ひろし

広い範囲を明るく照らす  
ワイドLED照明

ゴミをスイスイ流していつも  
すべり台ポウル

従来品から替えると  
年に約**14,200円**  
お得！<sup>※3</sup>

デザインにも  
こだわった超節水  
タンクレストイレ

ネオレスト

高い清掃性と収納力  
洗練されたデザインの  
洗面化粧台

オクターブ

従来の水栓から  
エコシングル水栓に替えると  
年に約**1,500円**  
お得！<sup>※4</sup>

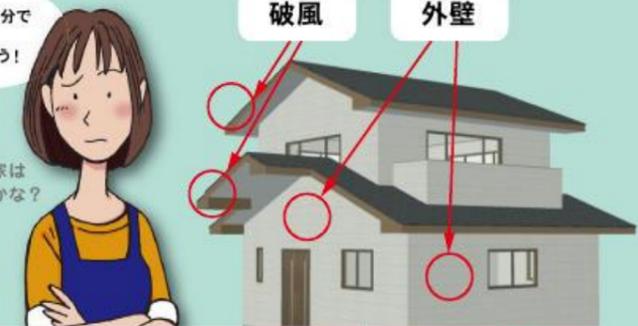
(設定)  
※1 ※2 ※3 ※4 4人家族、使用料金(税込)：水道=265円/m<sup>3</sup> [東京都水道局：20A/30m<sup>3</sup>/月、上下水道含む]、ガス=165円/m<sup>3</sup> [東京ガス(32m<sup>3</sup>/月)より]、電気=22円/kWh(社) 全国家電製品公正取引協議会より、年間365日使用、算出数値はこの設定および試算条件に基づくもので、記載通りの削減金額を保証するものではありません。社内モニターによる参考値および被験者実験結果は、季節や使用により効果異なる場合があります。  
(試算条件)  
※1) 節湯B=最速流量5L/分以下(使用湯水量削減効果17%) ※1+エコシングル=使用湯水量削減効果16% ※2+水ぼうき水栓=斜め形状と幅広シャワー(作業性向上による使用湯水量削減効果15% [社内モニターによる参考値])  
※2) 従来水栓(サーモスタットシャワー+金具+最速流量10L/分シャワー ※1)、水使用量=約58.130L/年 ※3. 節湯A1/A ※4+節湯B ※5+エアインシャワー ※6  
※3) 洗浄水使用量：当社従来品(1987~2001年商品)13L/回、AH-RHタイプ(壁排水)：大4.8L・小3.6L(3.4L ※7)/回、使用条件：男女各2人・大1回/日・人、小3回/日・人  
※4) 従来水栓(壁排水型シングルレバー)：水使用量=約9.388L/年 ※3. エコシングル：節湯C1 ※8  
※5) 試験機関：(財)北里環境科学センター、試験方法：電解水の除菌力試験、除菌方法：電解した水道水と面液を混合し除菌効果を検証、試験結果：99%以上(効果効能)「きれい除菌水」は、汚れを抑制するもので清掃不要になるものではありません。使用・環境条件(水質・便器の形状など)によっては、効果異なる場合があります。  
※6) 室温が22℃以下の場合、便座を約22℃に保温しています。  
※7) (社)日本バルブ工業会節湯型機器の定義に基づき、社内モニターで測定した「一番使いやすいと感じる流量」であり、流量の上限を意味するものではありません。お客様の使用状況によって節水量がばらつく場合があります。  
※8) 「関東学院大学 大塚准之教授他：節水・節湯型シングルレバー型水栓の開発とその効果 その1 実験室での被験者実験結果の検討 2009年度日本建築学会関東支部研究発表会」より引用。 ※9) 「エネルギーの合理化に関する建築主等及び特定建築物の所有者の判断の基準」における給湯量(東京、4人世帯、床面積120m<sup>2</sup>の住宅)から算出。 ※4) 手元一次止水機能あり(こまめな出し止めによる使用湯水量削減効果20%) ※9. ※5) 最速流量8.5L/分以下節水シャワー(使用湯水量削減効果15%) ※9 ※10. ※6) 最速流量6.5L/分(使用湯水量削減効果35%) ※9 ※10. ※7) eco小ボタン使用時、男子小用時(立ち姿勢)のオート便器洗浄(RH0は除く)のみ。 ※8) 水優先吐水機能あり(使用湯水量削減効果30%) ※9. ※9) (社)日本バルブ工業会節湯水栓の定義と節湯種類および節湯効果に基づく。 ※10) (社)日本バルブ工業会節湯型機器の定義に基づき、社内モニターで測定した「一番使いやすいと感じる流量」であり、流量の上限を意味するものではありません。お客様の使用状況によって節水量がばらつく場合があります。

リモデルのプロだから、おまかせください！ 有限会社 アラム 石川 TEL: 0120-931-775

# 自分でできる 外装診断

まずは自分で  
やってみましょう！

自分の家は  
大丈夫かな？



外壁は雨や風、太陽の熱から住まいを守る重要な役割を果たしています。まずはセルフチェックを行い、その機能の安全性をご確認ください。

部位	診断内容とエラーポイント	該当したら左のポイントを記入
外壁	表面にキズがある	5点
	塗装が剥がれている	6点
	ヒビが入っている	6点
	壁の表面を触ると白い粉がつく	5点
	カビや汚れが発生している	3点
	色があせている	1点
	目地に剥がれやヒビがある	5点
破風	塗装が剥がれている	6点
	破損している	6点
塗装してから10年以上経過している		6点
<b>該当ポイント(合計点は?)</b>		

あなたのお家の診断結果は何ポイントでしたか？

良好	まだ大丈夫ですが、定期的な検査は続けて下さい。	0点
注意	大きな問題では無いですが、目立って痛んでいる部分は補修をお奨めします。	1~5点
警報	このまま進行すると建物全体の痛みに繋がります。一度、専門家の目を見た診断をお奨めします。	6~22点
危険	かなり劣化が進んでいる状態です!! 早急なメンテナンスをお奨めします!!	23~49点

お住まいでお困りの際は何でもご相談ください!

**(有) アラム**

熊本県熊本市東区戸島5-19-11

**TEL.0120-931-775 FAX.096-380-1046**

営業時間/9:00-18:00  
定休日/毎週日曜日・年末年始

URL/ <http://home-alam.com>  
E-mail/ [ishikawa@comf.jp](mailto:ishikawa@comf.jp)

