



〒400-0411
南アルプス市
西南湖264

本社



0120-822-224



ナカゴミ建設



〒409-3867
中巨摩郡昭和町
清水新居1048

昭和店



0120-054-455



株式会社
ナカゴミ建設

情報発信します！(株)ナカゴミ建設 のフォローお願いします！

ナカゴミ建設
ホームページ



ナカゴミ建設
涼温な家
LIXIL
リフォーム
ショップ
ナカゴミ建設

LINE
はじめました。



ナカゴミ建設
LIXIL
涼温な家
リフォーム
ショップ
ナカゴミ建設

Instagram
はじめました。



ナカゴミ建設
LIXIL
涼温な家
リフォーム
ショップ
ナカゴミ建設

twitter
はじめました。



ナカゴミ建設
LIXIL
涼温な家
リフォーム
ショップ
ナカゴミ建設

無金利リフォームローン
キャンペーン始まります。



期間は、2022年9月1日～11月30日お申込み分まで

条件は

- ①無金利リフォームローンキャンペーン対象店舗にて工事契約されたこと
- ②2023年2月28日までに完了するリフォーム工事であること
- ③下記必須採用商品を1つ以上含むリフォーム工事であること
- ④リフォームされる対象工事において、対象商品シリーズをご採用いただくこと
※ローンを組まない箇所も同様となります。

必須条件①

以下のいずれか1つ以上をご採用いただくことが必要です。

キッチン→リシェル、浴室→スパージュ、洗面→ルミシス、

トイレ→サティス、窓・ドア→リシェント(勝手口は不可)、断熱商材→まるごと断熱

必須条件②

条件①に加え、物件内で発生する工事は全てLIXIL製品を採用いただくことが必要です。

■キッチン、浴室、トイレ、洗面化粧台、玄関・サッシ・窓リフォーム、エクステリア

→LIXIL商品のご採用をお願い致します。(シリーズ・グレードは問いません)

■外装・サイディングなど

→Danサイディング、はるかべ、ベルパーク、リタイル、AT-WALL※塗装はキャンペーン対象外になります

■インテリア建材→建具(ドア/引戸/クローゼット)玄関収納※左記以外はメーカー、材料は問いません

■太陽光→ソーラーラック、ソーラールーフ、ソーラーベース



空気がきれい

涼温な家



株式会社
ナカゴミ建設

No.92

施工事例

中央市 K様邸 浴室&洗面化粧室 改修工事が
完成いたしました！！



在来浴室



洗面化粧台



浴室



洗面化粧台



浴室窓



浴室窓 インプラス取付



浴室乾燥機

いつまでも清潔で高級感のある暖かい浴室・便利で
機能的な洗面化粧台の改修工事を行いました♪

在来浴室をユニットバスへ改修しました♪

浴室を保温材で完全防備しているからこれから寒くなる季節でも
暖かくお風呂時間が楽しめます♪

傷つきにくく・汚れが落ちやすい為、いつまでも変わらない

清潔感がキープできます！

浴室にインプラスを取付たので、開口部の断熱対策もばっちりです！！

機能的で使いやすい洗面化粧台♪

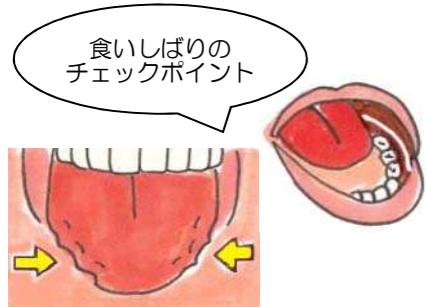
毎日使う場所だからこそお手入れは簡単な方がいい！

収納もたくさんできて使いやすい洗面化粧台になりました♪

可動棚も取付使いやすさもUP!!

K様この度はありがとうございました♪

Health



舌の縁に歯型のようなガタガタした跡があつたり、頬の内側に白い線があると、食いしばりの可能性があります。

マッサージも効果的！

食いしばりによって緊張する筋肉を緩めることも大切です。たとえば、耳の前あたりに手を置いて口を開閉をしたときに動くところが咬筋なので、そこを人差し指と中指で優しく円を描くようにほぐします。また、胸鎖乳突筋や首の後の筋肉をほぐすのも効果的です。さらに、口を開けて、口がゆがまないようゆっくり閉じる動作を10回1セットで、1日3セット行うのもおすすめです。

無意識のうちに歯をぐーっと噛んでしまう「食いしばり」。そのままにしておくと、歯や歯ぐきにダメージをあたえるだけでなく、肩こりや首こり、頭痛などが出ることも。寝ているときはなかなか意識するのは難しいですが、日常の中で食いしばりをしないように気をつけましょう。

●どうすればいい？

- ・認知行動療法と言って、冷蔵庫やテレビ近くなど、目のつく場所に「噛まない」と書いた紙を貼ることで、それを見て意識し、もし、食いしばっていたらやめるというもの。繰り返すことで、食いしばりの回数を減らすことを目指します。
- ・パソコンやスマホなど、同じことを長時間するのも原因に。休憩を取りつつ、食いしばりしていないかな？と意識してみましょう。



どうしても気になつたり、寝ている間の食いしばりもどうにかしたい、という場合は、歯医者さんへ。場合によってはマウスピースをつくるなどの対策があります。

かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- 鶏もも肉…300g、玉ねぎ…1/2個、さつまいも…170g、キャベツ…1/8個
- A:コチジャン…大さじ1と1/2、砂糖・醤油…大さじ1、酒…大さじ2、ニンニク・ショウガ(すりおろし)…小さじ1
- ごま油…大さじ1、糸唐辛子…適量

ダッカルビ

鶏肉と野菜を使った韓国風の焼肉料理。さつまいもとピリ辛ダレが相性抜群！タレに漬け込むので、もも肉もやわらかくいただけます。



- ①鶏もも肉はひと口大に切る。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。さつまいもは1センチ弱ほどの輪切りに、キャベツはざく切りにする。
- ②鶏もも肉にAを合わせ、15分ほど漬けこむ。
- ③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、さつまいもを軽く炒め、キャベツ、②をのせてフタをして中火で火を入れる。
- ④器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

※辛さはコチジャンや砂糖で調整してください。
※ニンニク、ショウガはチューブでも代用可能です。

No.92 11月号

LIXILリフォームショップ
ナカゴミ建設
住所:山梨県南アルプス市西南湖264

TEL:055-282-1000 FAX:055-2824000

2022年12月29日(木)まで、秋の庭リフォームキャンペーンを開催しています

□ガーデンルームコースでは、キャンペーン対象商品のガーデンルームをご成約のお客様
先着70組様限定 3万円分の購入サポート資金商品券をプレゼント♪

■デッキコースでは、キャンペーン対象商品のデッキをご成約のお客様
先着130組様限定 1万円分の購入サポート資金商品券をプレゼント♪
※ガーデンルームコースとデッキコースの併用はできません。
キャンペーンの詳細・お問い合わせ・ご相談は弊社までご連絡ください。



お家の悩みご相談下さい

- ・間取りの変更・キッチン、お風呂、トイレ、洗面化粧台など水廻りの取替
- ・手摺の取付・ドアの取手の取替・天井、壁、床、の新装
- ・サッシ、網戸、ガラス工事・外壁、屋根の塗装
- ・ベランダの防水工事、カーポート、フェンス、ウッドデッキ、物置・FRSの施工