

施工事例



施工前



施工後

老朽も進み、お鍋なども収納がしにくいキッチンでした。そこで今回はLIXIL アレスタをご紹介させていただきました。大容量と取り出しやすさを両立し、調理の流れをスムーズにしてくれるキッチンです。その他にもキッチンパネル・床を新しくしました。収納が増えたことで大きな窓からの光でとても明るくなりました。



SYSTEM KITCHEN
ALESTA

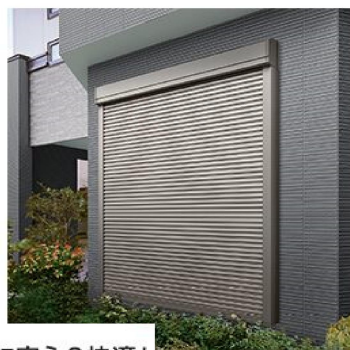
料理でつながる家族の時間を。アレスタでテキパキと流れるように作業が進み、必要な道具にはすぐ手が届く。たまるなく心地よいキッチン。みんなが自由にアクセスできて、盛り付けも、配膳もスムーズに。家族みんなでつくる幸せが、ここに。



おうちですごく時間が増えた今だからこそのおすすめ商品



Before



After

カンタン施工で、あっという間に安心＆快適！

リフォームシャッター

今ある窓にシャッターを取り付けるだけ、または交換するだけで、安心で快適な住まいに早変わり。外観を損なわないシンプルで美しいデザイン。採光や採風にこだわった商品もラインアップしました。早くて嬉しい、あっという間の1dayリフォームです。

『ステイホーム』でお家時間が多くなりましたね。換気はとても大切だけれど、外から室内が見えることが気になる方、でも光や風は取り入れたいって方にはとてもおすすめです。施工も1日でできちゃいます！！



住まいのことなら
LIXIL
リフォームショップ

空気がきれい

涼 温 な家

No.63

株式会社

ナカゴミ建設

6月

住まいの事ならなんでもお任せください！！

リフォームなどの改修工事は決して安いものではないですが、各部の劣化を放置すると大掛かりな工事(補修・復旧)が必要となり、現状よりも高額な工事代金になってしまう場合もあります。早めの対処や定期的なメンテナンスをお勧めいたします。ナカゴミ建設では現場調査をして現在の状況と必要工事をご提案・ご説明させていただきます。



ナカゴミ建設
ホームページ

ナカゴミ建設
涼温な家

LINE
はじめました。

ナカゴミ建設
涼温な家

Instagram

ナカゴミ建設
涼温な家

twitter

ナカゴミ建設
涼温な家

お家のお悩みご相談下さい

床がペコペコ..
キッチンの水栓から水漏れ..
玄関のカギが掛かりにくい..
屋根や外壁を塗り替えたい..
お風呂のドアの調子が悪い..
日当たりが良すぎて暑い..
お風呂のカビ..

- ・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

カビを調査・研究し、衛生的な環境をつくるのが、FRS工法です。

まずは汚れているところを調査します。カビで汚れている箇所の素材の性質に合った特殊洗剤を浸透させてカビを分解し根絶させます。この特殊洗剤の成分は食品添加物に使用されている物と同じ成分を使用しているため、人体や植物に安全で、環境に優しい洗浄剤です。

また施工が簡単なので、低コストを実現。多種多様な場所・物にも対応可能です。

諦めていたカビを根絶！

FRS工法

エフアールエス

お家時間を楽しもう

スロースクワットの正しいやり方

足を肩幅と同じくらい開く
足先をやや外側に向ける
(2)の時、背中を丸めず、まっすぐ伸ばしましょう
腕は前に突き出す
10秒かけてゆっくりと体を下げていく
太ももが床と平行になるまで下げる
その後、ゆっくりと体を上げていきましょう
この動作を10回繰り返す
インターバル(1分間) 残り2セット行う



トレーニングのコツ

つま先も外角に45度程度開くか、前に向ける
膝がつま先よりも前に出ないように調整する
かかとに重心をかけて下げる
バランスを取るために、腹筋と背筋の筋肉も意識して
身体を安定させましょう
スロースクワットで効果を高めるコツは、
とにかくゆっくりとやる！
体を下げる時はもちろん、上げる時も時間をかけましょう。
動作中は呼吸を止めず、安定させた状態をキープ！

スロースクワットの目安は、20回 × 3セット。
1回1回時間をかけて★

シャドウボクシングの正しいやり方

両手を胸の前で構える
まずは右斜め前に右手でジャブを打ち、
その後左手でストレート、最後に右手でアッパー
元に戻して、その場3秒ステップする
左斜め前に左手でジャブを打ち、
その後右手でストレート、最後に左手でアッパー
元に戻して、その場3秒ステップする
この動作を5分間繰り返す
インターバル(1分間)
残り2セット行う



トレーニングのコツ

背中を丸めない
ストレートを打つ時に、右手を引いて
お腹を捻る
打つたびに「シュッ」と声を出す
ペースを安定させる
シャドウボクシングで最も重要なポイントは、
背中を丸めずに打ち込むと★
筋トレ初心者には、疲れてくるとどうしても
前傾姿勢になってしまいます。
背筋は常に伸ばし、力強く打ち込んでいきましょう。
シャドウボクシングの目安は、5分間 × 3セット。
ペースは変えず、最初のスピードを維持しましょう

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
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)

- ホタテ(刺身用)…5個
- 皮つきブドウ(緑)…8粒
- キュウリ…1/2本
- カイワレ大根…1/4パック
- すし酢(市販)…大さじ2



ホタテのグリーン酢の物

材料を切って和え、漬け込むだけ！ ホタテの甘い旨みとブドウの
さわやかな味わいが絶妙にマッチする酢の物です♪

①ホタテはななめ2等分にし、ブドウは2
等分に切る。キュウリは薄く輪切りにし、
塩もみして水気を切る。カイワレ大根は3
センチ幅に切る。

②①を合わせ、すし酢を加えてよく和え、
漬け込む。

※酢の物が水っぽくならないよう、キュウリ
の水気をしっかり切りましょう。
※和えてすぐ食べても美味しいですが、20分
ほど置くとさらに味が染みて美味しいです。
※お好みで黒コショウを振っても美味しいで
す。

Interior

100円ショップのラベルシールを使う



100円ショップに
は、かわいいタイ
プやカッコいいタ
イプのラベルが
たくさん！ それ
らを活用すべ
ば、簡単におしゃれ
になります♪

調味料や洗濯用ボトル、整理ケースなど、同じものを揃えて統一感のある
美しいインテリアを楽しむ人が増えています。そこで、おしゃれな「ラベ
リング」で、さらにステキにしてみませんか？

転写シートでシンプルに仕上げる



文字の形によっ
てカッコイイ雰
囲気にも



転写シートはアルファベットなどの文字
を切り取り、半透明の剥離シートから文
字シートを外して、転写したい容器など
に乗せて、付属の木のヘラで強くこす
ると、文字が転写されます。

使用できる素
材や耐水性な
ど、商品説明
を確認してく
ださいね。

マステに手書きで

マスキングテープ
(通称:マステ)に油
性ペンなどでラベ
リングするのも楽
しいですよ♪



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

市販製品で コロナウイルス対策

新型コロナウイルスにおける不活化とは？

ウイルスが感染力を失うことを表します。消毒や死滅といった言葉と、だいたい同じ意味に捉えて
もらっても問題ありません。

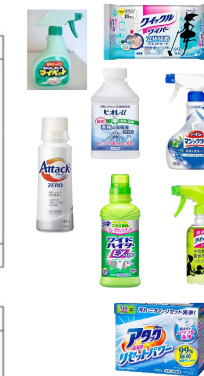
北里大学大村智記念研究所の研究チームが、
市販の洗剤など、エタノールや界面活性剤成分を含み、
消毒効果が期待できる製品を新型コロナウイルスに接触させたところ、
製品の説明書に従って使えば、ほとんどの製品でウイルスの不活化を確認できたと発表

・接触時間：1分（製品裏面の使い方から、手指の洗浄、拭き取り洗浄を想定）

不活化効果	製品名
あり	かんたんマイベット（原液）、クイックルワイパー 立体吸着ウエットシート 香りが残らないタイプ（絞液）、クイックルワイパー 立体吸着ウエットシートストロング（絞液）、クイックルJoanシート（絞液）、クイックルJoan除菌スプレー（原液）、食卓クイックルスプレー（原液）、セフキープ（絞液）、トイレマジックリン 消臭・洗浄スプレー ミントの香り（原液）ハンドスキッシュ EX（原液）、ビオレガード薬用泡ハンドソープ（原液）、ビオレ薬用泡ハンドソープ（3倍希釈）、ビオレガード薬用手指用消毒スプレー（原液）、ビオレガード薬用ジェルハンドソープ（3倍希釈）、ビオレ手指の消毒液（原液）、リセッシュ除菌 EX プロテクトガード（原液）
なし	なし

・接触時間：10分（製品裏面の使い方から、洗濯、器具の洗浄を想定）

不活化効果	製品名
あり	アタック高浸透リセットパワー（3.5g/L）、アタック ZERO（3000倍希釈液）、クリーンキーパー（100倍希釈）、ワイドハイターEX パワー液体（100倍希釈液）、ワイドハイターEX パワー粉末（5.0g/L）、ワイドマジックリン（10g/L）
なし	アタック 抗菌 EX スーパークリアジェル（1200倍希釈液）



ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

【一般社団法人日本感染症学会よりまとめ（一部改変）】令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
・子どもがいる方、高齢者が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2部屋以上の部屋を思い切って別々にしましょう。
◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をすることは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際は、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗きましょう。
（アルコール手指消毒剤でも可）

※マスクが汚れた場合は、すぐに正しい方法で廃棄または洗濯、消毒してください。
※マスクがない場合は紙や布で口や鼻を覆い、ティッシュなどで口鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

厚生労働省 画面へ



<https://www.fnn.jp/articles/-/38008>より引用