

特集

リフォームで暮らしアップデート

実現したい理想のライフスタイルはありますか?

身のまわりや今の暮らしを見直すことで

日常の質が上がり、心豊かな時間を過ごすことができます。

住まいを更新して、気分高まるライフスタイルを実現しましょう。

CONTENTS

清潔で健康な住まいにアップデート	1・2
心地よい空間に。インテリアをアップデート	3・4
収納上手な住まいにアップデート	5・6
趣味や仕事をアップデート	7・8
お役立ち講座40 庭セセッションにガーデンライフを楽しもう	9・10
今号のコラム 寒暖差による「ヒートショック」に注意	11

今よりも、もっと充実した住まいを提案する情報紙

KAITEKI SEIKATSU VOL.40



暮らし アップデート



「住まい」は暮らす人のライフスタイルを映し出す鏡。「こんな暮らしをしたい」「こんな家に住みたい」。暮らす人の理想を叶えるためのリフォームアイデアをライフスタイル別にご紹介します。

リフォームで心地いい暮らしにアップデートしましょう。

case1 ウイルスや菌をしっかり対策したい



Style 1

清潔で健康な住まいに アップデート

家族みんなの健康を考え、清潔な生活習慣に役立つ設備や、室内環境を整える内装材で健康な暮らしをサポート

手が触れるカウンターや手すりも抗菌仕様に

抗ウイルス機能をプラスした インテリアカウンター

空気中や手から付着した特定のウイルスを減少させる機能付の集成材カウンター。



大建工業
集成材カウンター(ゴム材)

直接肌に触れる床材は安全性が高いものを

抗菌・抗ウイルス加工のフローリング

鉛木の質感が存分に楽しめる単板フローリング。抗ウイルス・抗菌加工で床を清潔に保ちます。



ウッドワン コンビットグランドプラス₀152(抗菌・抗ウイルス) 11,869円/m²(税込)

握りやすく安心の手摺

ディンプル加工で握りやすく、ウイルス加工で安心。



POINT
SIAA
ISO 21702
抗ウイルス加工

大建工業 手摺セット32型L型 30,470円/セット(税込)

換気設備で花粉などのアレル物質を抑制

熱ロスが少ない気調システム

「健康配慮」されたフィルターで外気をきれいにして取り込み、住まい全体の空気をキレイに。



Panasonic 気調システム

リビングや寝室など、居室ごとの24時間常時換気に最適

アレババスターを採用し、花粉などのアレル物質の活動を抑制。ウイルスや浮遊菌対策も。



POINT
アレババスター
HEPAフィルター
0.3μmの微粒子を
99.97%捕集

「抗ウイルス加工」のハンドルを採用したドア



家庭内の接触機会の多いハンドルをより清潔に保つ「抗ウイルス加工」で安心のドア。
Panasonic ベリティス

開閉で毎日触れる建具もしっかり対策

手を触れずに開閉できる引戸

センサー引手に手をかざすだけで扉に手を触れることなく自動で扉を開閉。



Panasonic ダッチレス自動ドア イーカインド

暮らしをアップデートする

4つのスタイル

家族のしたい暮らしをかなえる
アイデアをスタイル別にご提案。

Style1

清潔で健康な
住まいにアップデート

P1・2



Style2

Style2

心地よい空間に。
インテリアをアップデート

P3・4



Style3

収納上手な
住まいにアップデート

P5・6



Style4

趣味や仕事を
アップデート

P7・8



case2 帰っても、遊んだあともすぐ手洗い



リビングや2階ホールに
どこでも設置できる手洗い

コンパクト&
スタイリッシュな
洗面台



開放感のあるフロート
オープンタイプ。

Panasonic シーライン スタンダード D530タイプ 幅75cm 309,870円(税込)



場所を選ばない
おしゃれな
手洗カウンター

お好みの手洗器やタイルカウンターアップを組み合わせてお気に入りの手洗器がつくれます。

LIXIL どでも手洗 間口62cm 235,950円(税込)

玄関収納に
手洗い器をドッキング



収納重視のコの字型玄関収納に洗面ボウルをセット。庭先の水やりや洗い物と多目的に使えます。

大建工業 ハピア 玄関収納 間口200cm 457,930円(税込)

TOTO 手洗い・水栓金具 81,290円(税込)

玄関手洗いで
「ただいま」の後はすぐに手洗い

玄関収納とコーディネートできる手洗い



上質な石目調のカウンター、シンプルなボウル。8色の扉カラー、センサー水栓も選べます。

永大産業 セカンドサニタリー 間口40cm 単水栓 183,370円(税込)

case3 夏も冬も1年中快適に過ごしたい



日差しを約88%カット



夏の日差し対策は
窓の外で



窓の外で熱をカットして室内の温度上昇を抑制します。

YKK AP
アウォッシュード

窓の断熱性能を高めて心地よい室内に



今ある窓にプラスする内容

今ある窓の内側に樹脂窓を取付けて、窓の断熱性をアップ。冬は暖かく、夏はさわやかな室内に。

LIXIL インプラス

長く居る部屋の
断熱性能をアップ

リビング・寝室の
断熱リフォームに最適

薄型の断熱材を既存の壁や床の上に貼るだけ。内窓とのセットでさらに効果大。

LIXIL ココエコ



壁をこわさず、
カンタン窓リフォーム

古い窓枠の上に新しい窓枠をカバーする
窓リフォーム。断熱窓への性能向上に加え、窓タイプも変えられるのでさらに快適。

LIXIL リプラス



Style 2

心地よい空間に。
インテリアをアップグレード

好みの素材やカラーでまとめて、くつろぎの時間をより上質なものに。

case1 モノトーンやヴィンテージで
男っぽい空間にしたい



クールでモダンな
ベッドルーム

メタルや漆喰調の素材などクールなニュアンスと木質素材を組み合わせたセンスが光る洗練空間。

大建工業
室内ドア・室内窓・間仕切戸：ハピア
床材：ハピアプロア



ヴィンテージな雰囲気で
個性が際立つスタイル

素材の質感に
こだわった内装材



ラフでハードな素材をミックスして古さと新しさが混在したスタイル。
LIXIL 室内ドア：ラシッサD ヴィンテイア 床材：ラシッサDフロア

木肌や節が無骨な表情を見せる空間

木の節、木目そのものの柄が入ったティストで統一し、木のぬくもりにつづれるリビング。黒をアクセントにヴィンテージテイストの家具もなじみます。

ノダ
室内ドア：カナエル
床材：カナエルR12



ラフでハードな素材をミックスして古さと新しさが混在したスタイル。
LIXIL 室内ドア：ラシッサD ヴィンテイア 床材：ラシッサDフロア

友達に自慢できるおしゃれで映えるインテリアを希望 case2

ベースカラーとアクセントカラー選びがポイント



自然を感じる北欧スタイル

あたたかな木目と自然を感じるグリーンの組み合わせでぬくもりを感じる空間。

LIXIL
室内ドア：ラシッサD ノースフォレスト
床材：ラシッサDフロア
造作材：ラシッサインテリアパネル



穏やかで優しい
グレージュカラーで
まとめたりビング

洗練された「グレー」と温もりを感じる「ナチュラルベージュ」の中間色で統一。小物でアクセントを加えることで変化を楽しめます。

Panasonic
室内ドア：ペリティス
床材：ペリティスフロア-S トレンド調



case3 なんといっても和の
くつろぎスタイルははずせないわ



直線的なアイテムで和の雰囲気に

日本家屋の伝統を
取り入れたリビング

無垢の床、和モダンな無垢の格子の建具が端正で美しいインテリアを演出。

ウッドワン 室内ドア：ビノアース 床材：ビノアース



和と洋を組み合わせた和モダンスタイル



小上がりのタタミスペースを設けたくつろぎ空間。町家風の色合いとモダンなドア、壁材を合わせています。

大建工業 室内ドア：ハビアトレンドウッド調 床材：ここち和風 窓き込みタイプ



本物の贅沢を味わう空間

無垢ならではの重厚感のあるオークのフローリング。美しい木肌は和テイストの建具や家具とも調和します。

ウッドワン 床材：コンビット ソリッド(ユニタイプ)

case4 大掛かりなリフォームをしないでイメージチェンジしたい



素材を変えてグレードアップ



ライムストーンの タイルが心地いい 空間を演出

調湿効果のあるインテリ
アタイルが空気環境まで
改善。

LIXIL
エコカラット ヴィストNX
17,160円/m²(税込)

高級感のある 不燃化粧材を天井・壁に

立体的で存在感のある意匠が住ま
いに表情美を描きます。

大建工業
天井材：グラビオルーバーUB
壁材：グラビオエッジ フルツッ
14,476円/m²(税込)



アクセントウォールでおしゃれな雰囲気に

アクセントクロスで手軽に インテリアチェンジ

壁一面あるいは一部に、異なる色や柄の
クロスを取り入れることでワンランク上の
インテリアに。

サンゲツ FINE

Before



After



玄関・廊下・LDK



居室・書斎



洗面室・トイレ



場所別アクセントクロス例

木目の天井材で温もりをプラス

クロス貼りではない 木目の豊かな表情

ウォールナットのあたたかく深みのある色合い
が空間をインダストリアルな表情に変えます。



Before

南ぬプライウッド
シエロシーリング
シングルタイプ



After

リフォーム用の床材なら貼るだけの簡単施工

6mm厚の無垢フローリング



既存の床材の上に施工可能。簡単リフ
ォーム用無垢のフローリングに。

ウッドワン ピノアース6mm 7,843円/m²(税込)

1.5mm厚の超薄型フローリング



軽くて薄いフローリング
を上貼りするだけでお
部屋の印象をチェンジ。

After



Before

Before

After

Style 3

收纳上手な 住まいにアップデート

收纳ベースを充実させてすっきり、センス良く空間を整えて。
使い勝手も大幅アップ。

case1 家事がスムーズになれる収納が欲しい

ストック品の収納に最適なパントリー

キッチンに隣接した パントリー

スペースをムダなく活かし大容量を確保できるL字型プラン。

大建工業 フィティオ
間口164.5+81.2cm
159,280円(税込)



open

close

機能的なキッチン収納

冷蔵庫も隠せる大容量収納

食器類から家電、冷蔵庫まですべて収納。引き戸を閉めれば生活感のない美しいキッチンに早変わり。

永大産業
カバス
間口326cm
254,050円(税込)
4枚引き戸
423,940円(税込)
(スキーム5カラー)



洗濯動線を考えた収納

洗濯から収納までできるランドリールーム



乾燥が終わったらアイロンがけまでOK。
家事労力をカットする収納プラン。

Panasonic キュビオス
間口346.5×高さ214cm(奥行45.5cm) 665,720円(税込)

使い勝手のいいキッチン＆ダイニング収納

キッチンとダイニングの2カ所に同色の収納を設置。使いやすく、無駄のない収納プラン。



南海ブライッド シエモ ハイカウンターブラン: 間口248cm 579,040円(税込)
ダイニングスペースプラン: 間口258cm 180,070円(税込)



雜多で散らかりがちなリビングを いつもきれいにしたい

case2

インテリアとしても美しい、機能的なリビング収納



大建工業 ミセル 間口266.6×高さ229.5cm(奥行32cm) 545,600円(税込)

リビングの使い方に合わせた収納スタイルを

家族が集う多目的なリビング収納

収納を備えたベンチに、おもちゃや雑貨などベンチ下に隠して収納。整理整頓がスムーズにできます。



永大産業 リビングステージ 間口400+342×高さ236cm(奥行45cm) 1,769,020円(税込)

好きなモノを見せて」「飾る」オープンスタイル収納

下部補強のない浮遊感のあるボードで仕上げたシンプルなオープンスタイル収納。



南海ブライッド リビアス TVボードプラン 間口400cm 284,900円(税込)

家族のモノをまとめて収納 ファミリークローゼット

リビング・ダイニングルームの一角に帰宅時にアウター やカバン類を置ける収納スペースを確保。お出かけも帰ってきた時の収納もスムーズに。



永大産業 フリーハンギングシェルフ 間口279cm 214,720円(税込) ※扉別途

case3 外で使うものは、玄関に置けるといいよね



グリーンや小物も飾れる 洗練されたエントランス

黒いラインフレームの間仕切り戸と内部は収納ユニットを組み合わせた機能的な玄関クローゼット。

大建工業
扉：ハビア開仕切戸 ラインフレーム
収納ユニット：FITIO(フィティオ)
インテリアハンガー：U型 1780幅<ブラック>



大建工業 ハビア 玄関収納



収納とフリースペースの確保を両立



自転車や趣味のアイテムを天袋下に収納できるプラン。

大建工業 ハビア 玄関収納

玄関ホールの使い方に合わせた収納プラン

靴以外のモノもスマートに収納 ウォークスルーのシューズクローケ

大容量で使い勝手の良いシューズクローケ。アウトドア用品やスポーツ用品までスッキリと納まります。



永大産業 ビルトイン収納 フィルフィット 間口0.75間×1間 215,710円(税込) ※扉別途



使いやすく、 片付けやすい収納にしたい

case4

インテリアの一部になる見せる収納

押入れを簡単リフォームで 使いやすく

キャスター付引出しきで奥行きがあっても出し入れしやすくなる。



大建工業 フィティオ
間口1.9間 327,910円(税込)

天井まで無駄なく壁面を活用

背板のないシェルフで窓や壁紙を活かした小物収納プラン。



大建工業 フィットシェルフ
間口280×高さ248.5cm 376,970円(税込)

「収納」と「使う」 楽しさを両立

扉を「つるす」「たたむ」でオープンを見せて。扉のない省スペースプラン。



Panasonic アイシェルフ
左：間口1.5間 135,080円(税込) 右：間口1間 220,550円(税込)

かさばる寝具の置き場所も確保

case5

季節のものやこまごましたものを 寝室の収納にきれいに収めたい



奥行きがある 押入れを有効活用

L字使いの棚で奥行きをムダなく、使いやすくした押入れ。



LIXIL ヴィータスパネル 間口9尺 奥行70cm 287,430円(税込)

可動棚で大きさに 合わせて収納

ゲスト用の布団や枕もキレイに収納。

クッショーン e-ra-bo
間口260cm 162,360円(税込)



衣類を選びやすくすっきり収納

ワイドなクローゼット

open



フルオープンにできる壁付きのクローゼットは衣類収納に最適。

close

永大産業
扉：スキムS クロゼット扉 間口2間
収納ユニット：フィルフィット 間口2間 奥行60cm
154,220円(税込) ※扉別途

たっぷり収納するなら ウォークインクローゼット



まとまった収納を確保できるのでオフィス用のモノやスポーツウェアなども収まります。

大建工業
扉：ハビア
収納ユニット：フィティオ L型 間口123.5×169cm
292,490円(税込) ※扉別途

Style 4

趣味や仕事を アツ・プデート

在宅ワークや趣味の時間をより充実させるための空間づくり。

case1 仕事に集中できるワークルーム

開閉間仕切りを活用

開閉可能な間仕切りでリビングとセパレートしたワークルーム。

三協アルミ
AMIS 室内引戸



2階ホールをワークルーム

耐荷重80kgの棚で重量のある書類の収納も安心。充実したワークルーム。

大建工業
デスク収納プラン 間口240cm
カウンター:集成材カウンター(ゴム材)



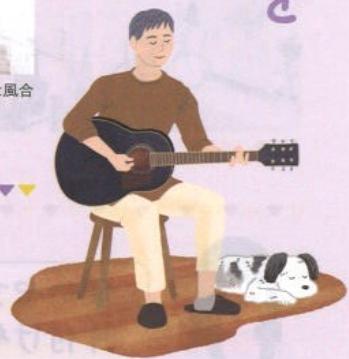
独立性を高めたこだわりの空間づくり

上質で重厚感のある書斎



ドアと床をウォールナット調のカラーリングで統一。使い込まれた風合いが重厚感を醸し出します。

ドア:扉:カナエルR 床材:カナエルR12



家事も仕事もスムーズにできる ワークコーナーが欲しい

case2

大人と子供が共有する 家族のワークスペース

仕事の書類は上のキャビネットに、子供たちのおもちゃはデスク下に収納も共用。

LIXIL ヴィータス
デスク収納プラン 間口240cm
375,210円(税込)



寝室の ワークコーナー

ベッドサイドの壁面をワークスペースに有効活用。デスクと一緒に一体化したオープン収納で実用的なプラン。

大建工業 ミセル
間口1360×高さ197.5cm(奥行47cm)
439,120円(税込)

収納も充実させたワークコーナー



リビングの一角を
収納で間仕切りして
快適ワークを

収納でワークコーナーを間仕切りして収納も充実。家族の気配を感じながら快適に仕事ができます。

Panasonic キュビオス



Column

快適ワークスペースの 作り方

スペースにあわせてプランニングしましょ。



STEP 3
より使いやすくアイテムをプラス



STEP 2
デスク・収納スペースを決める



リビングや寝室など
間仕切りで適度にセパレートした
ワークスペース。

リビングなどの一角に設ける
ワークコーナー。



書斎など
使わない子供室や納戸を
活用して専用スペースに。

STEP 1
ワークスペースのタイプを決める



Panasonic デスクスタンド

case3 映像や音楽が楽しめる空間が欲しい



音に配慮したサウンドマルチルーム

目的別に遮音・吸音性能をコントロール

テレワーク



外からの音や室内の反響を抑えてオンライン会議も快適に。

アトリエ



静かな環境は落ち着いて集中したい趣味室に。

動画配信部屋



音漏れに配慮して動画配信も気兼ねなく。

ゲーミングルーム



ゲームに集中できる環境づくり。

大建工業

気軽に本格サウンド リビングシアター



いつもの部屋で臨場感あふれる映像や音。家族みんなで楽しめるシアター。

大建工業
天井:オトラン 壁:オトカベS-3
ドア:防音ドア 床:トリニティ

音環境を考えた内装材で用途に応じた音響空間

本格的な楽器練習室



ピアノの演奏音をしっかり聞き分け、家の中への音漏れにも配慮したハイレベルな防音室。

大建工業
天井:オトラン 壁:オトカベE-4D
ドア:防音ドア 床:エグオスローブ(遮音下地)



住まいの中以外で 趣味スペースが欲しい

case4

プラスアルファの空間でプライベート時間を充実

テッキを風を感じる 趣味空間に

庭のウッドデッキを自分だけのアトリエやガーデンに。自然を感じながら心地良く楽しめます。



三協アルミ 人工木デッキ ヴィラウッド

ガーデンルームをプライベートジムに



採風可能なルーバー引戸や天井材の設置でルーム内の温度上昇も抑えるので快適。

三協アルミ X-style 間口2.2間×奥行9尺 3,480,290円(税込)

土間空間で楽しむアウトドア



LIXIL ココマ サイドスルータイプ 間口3.7×奥行2.5m 902,330円(税込)

Column

カスタムパーツでより使いやすく

After



Before



造作棚とマグネット対応化粧ボードをプラス。

有孔化粧ボードにすぐ手に取れるよう道具をセット。



デスクまわりをアップデート

狭くてもスペースを有効活用

スペースがなくてもOK。



収納+デスクに変更
クローゼットを

必要な時だけ扉を開いてデスクとして使えます。



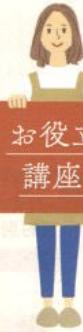
省スペースでも
設置できるデスク

**ワーク&趣味コーナー
づくりのアイデア**



庭をセカンドリビングに

ガーデンライフを 楽しもう



新しい生活様式が定着し、家でゆっくり過ごす時間が増えました。

暮らしに自然や風を取り入れ、家族との時間をより充実させる庭の活用を考えてみませんか。

もうひとつのリビングとして我が家にぴったりの

デッキやガーデンルーム選びのポイントをご紹介します。

快適なデッキ空間づくり

③ 屋根をプラス

【リーリア ルーフフレーム】
YKK AP

もある快適な屋根空間で、自然との一体感

② 日よけをプラス

日よけをプラスして夏の暑い日ざしをカット。冷房効率がアップし、より快適な空間に。

【アウターシェード】

① デッキ + 目隠し

窓どうしがつながるデッキはリビングからのスムーズな出入りが可能。フェンスをプラスして視線を気にせずに過ごせます。

【リウッドデッキ】

Before

庭も有効に活用されていないようですね。開放的な窓で外からの視線も気になります。

DECK

— デッキ —

デッキは、屋外に設けた空間で主にウッドデッキを指します。
庭の広さ、使い方に合わせてサイズ、素材を選びましょう。

腐りに強い炭化木材の天然木デッキ



上質感あふれるタイルデッキ



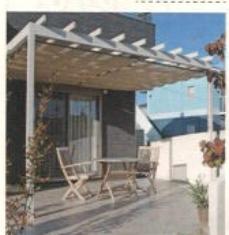
自然を満喫する大きなウッドデッキ



新しいゆとりをプラス



パーゴラ



オーニング



テラス屋根



デッキプラスアイテム

様々なアイテムとの組み合わせで利用シーンが広がります。

フェンス・パーテーション



シェード



ガーデンルームのタイプ

ガーデンルームでの過ごし方、庭や敷地の条件を考慮して最適なデザインを選びましょう。



折戸パネルがなく屋根と柱だけのオープンテラス。

LIXIL

テラスタイル



屋根と前面パネルのみで両サイドが開いた開放感のあるタイプ。



サイドスルータイプ



屋根、側面パネル、前面パネルで3面を囲んだタイプ。



ルームタイプ

GARDEN ROOM

—ガーデンルーム—

タイルやウッドデッキにガラス張りやポリカーボネートの屋根、壁パネルが付いたガーデンルームを設置。庭としても部屋としても様々な使い方ができます。

タイプ別ガーデンルーム

ガーデンルームでの過ごし方をイメージして自分の好みに合うものを選びましょう。



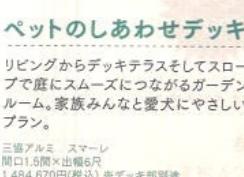
家族や友人と楽しく過ごしたい

ワイドなデッキプラスガーデンルーム



デッキへ続く2面が開放できるのでファミリーでBBQを楽しむこともできます。隣家側は腰壁にして視線にも配慮。

LIXIL ガーデンルーム QF
間口2間×奥行6尺
1,420,540円(税込) ※デッキ部別途



ペットのしあわせデッキ

リビングからデッキテラスそしてストローブで庭にスムーズにつながるガーデンルーム。家族みんなと愛犬にやさしいプラン。

三協アルミ スマーレ
間口1.5間×奥行6尺
1,484,670円(税込) ※デッキ部別途



内天井付きで安心感を



open



天気や用途に合わせてフルオープン・フルクローズできるタイプ。モダンなデザインはどんな住まいにもマッチ。

LIXIL ジーマ 間口2間×奥行8尺 2,021,041円(税込)

ワンランク上のくつろぎ空間にしたい



光あふれるカフェ空間
ナチュラルなテイストに仕立てたオープンテラスプラン。居心地のよいガーデンラウンジです。

LIXIL ココマ 間口2間×奥行8尺 882,730円(税込)

外でも中でも便利に干せる



テラス連結仕様で外でも洗濯物を干したりガーデニングをしたりできます。

三協アルミ 晴れもよう
サイズ 1260×9060 1,156,430円(税込)

洗濯物は外で干したい



物干しスペースとして、家事室として快適に使えます。



天気を気にせずお洗濯

YKK AP ソラリア テラス囲い
参考価格 間口2間×奥行4尺 フラット型 697,730円

シーンに合わせた離れスタイル



毛や匂いも気にせず使えるペットのトリミングルーム。

三協アルミ Xスタイル
間口2間×奥行9尺 4,152,280円(税込)

もうひとつの部屋として使いたい



インテリアを楽しめるガーデンリビング



落ちていた雲間気でゆったりくつろげる腰壁タイプ。

LIXIL 墓壇用物語
間口2間×奥行8尺 2,520,560円(税込)

【ガーデンファニチャー】



ポット



テーブル&チェア

おしゃれなアイテムをコーディネート。
タカショー



ラグ



屋外で手軽にシャワーで
きます。

LIXIL ココマ シャワー付水栓柱

【立水栓】



デッキをライトアップして夜の空間を演出。

LIXIL 人工木デッキシリーズ 照明



シンプルラインライト



ガーデンライト

エクステリア
アイテム

さらに
素敵に

【照明】



フロアライト

寒い季節は、室内の寒暖差による 「ヒートショック」 に注意

冬場の入浴時の事故の多くは「ヒートショック」が原因。
安全を考えて「ヒートショック対策」を身近なところからはじめましょう。



ヒートショックとは

「ヒートショック」とは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差で、血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険のことです。浴室、洗面所、トイレなどの場所で、冬場の寒い時期に起こりやすくなっています。「ヒートショック」のリスクを軽減するためには、室内を暖かくし、部屋の温度差を少なくすることが大切です。



ヒートショックになりやすい人

- 65歳以上
- 不整脈、高血圧、糖尿病などの持病がある
- 心筋梗塞、脳梗塞、狭心症などの病歴がある
- 長風呂をする
- 熱いお風呂が好き
- 食事や飲酒後すぐに入浴する

ヒートショックの予防方法

■部屋間の温度差をなくす
脱衣所やトイレ、浴室に暖房器具を設置

■上着を羽織る
朝のトイレなど、寒い場所への移動は、上着やストールでしっかりと防寒する

■入浴時の予防法

- 入浴前にお風呂のフタを開ける、シャワーをまくなどして浴室を暖めておく
- シャワーやかけ湯で体を温めてから入浴する
- 浴槽の温度は41°C以下のぬるめとし、長湯をしない
- 入浴前後には、コップ1杯の水分補給
- 飲酒、食事後すぐの入浴は避ける



お住まいのリフォームや
住環境のご相談など
お気軽にどうぞ!



株式会社秀和住研「リフォーム部門」ハウスマスター

八戸／〒039-1161 八戸市大字河原木字千刈田23-2 TEL 0178-20-8220 FAX 0178-20-8221
十和田／〒034-0003 十和田市元町東五丁目8-48 TEL 0176-25-1450 FAX 0176-25-1660
青森／〒038-1304 青森市浪岡大字高屋敷字野尻17-1 TEL 0172-26-7870 FAX 0172-26-7871
秋田／〒011-0911 秋田市飯島字飯島水尻507-1 TEL 018-853-1166 FAX 018-853-1167
横手／〒013-0063 横手市婦気大堤下久保90-1 TEL 0182-23-6644 FAX 0182-23-6645

ホームページアドレス <http://shuwajyuken.jp/> Eメール shuwa-konbini@happy.odn.ne.jp