



TOTOリ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)ハッピーリフォームセンター
フリーダイヤル0120-305-223
古河市南町1-18
<http://www.happy-rc.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。
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)ハッピーリフォームセンターでは、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 プチ 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、直線的ですっきり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

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さで、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」雰囲気ままとめます。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すっきりまとめましょう。アクセントカラーはクッション、絵画などで控えめに、小物もこちゃこちゃと飾り立てず、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。



イラスト:高橋暁枝

文:佐山奈津子

今日の
日免ごはん

料理作成チーム服部

さんまの
カレー風味フリット

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、180C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「すべり台ボウル」

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」

