

こんにちは、住まいコンシェル ライファ南柏です。

先日、関東甲信越地方が梅雨に入りましたね。  
雨量が多く、例年よりも長めなようです。さらにはすぐ目の前まで迫っている「夏」。今年も例年を上回る暑さとの予想が出ています。



「暑夏馴化」(しょねつじゅんか)という言葉がありますが、暑さに体が適応した状態という意味です。暑熱順化とも言いますが・・・

今のうちから代謝を上げて汗をかく習慣をつけておくと、暑さにも対応しやすくなるとのこと。それに汗に無駄な塩分が出ないようにホルモンが働くようです。

備えあれば憂いなしではないですが、熱中症対策するなら・・・今でしょ!!!

住まいコンシェルライファ南柏 店長 河面 正太郎

## 。。☆。。 LIXIL誕生1周年アニバーサリー 。。☆。。

開催期間

日時：2013年6月23日(日)  
10:00~17:00(受付16:30迄)  
場所：LIXIL 柏ショールーム  
千葉県柏市十倉二403-3

おかげさまでこの度LIXILリフォームチェーンは  
1周年を迎えることができました。

これを記念して「住まいのリフォーム相談会」を開催いたします！  
ライフア南柏の営業が現地にてお待ちしておりますのでお気軽にご来店下さいませ。 ※詳しくは同封のチラシにて



## 作ってみよう！ 夏こそ鍋料理！



夏野菜を  
たっぷりとね！



## 夏トマト鍋 Cooking Cooking

冷たいさっぱりした食事だけでなく、たんぱく質・食物繊維・リコピンたっぷりのトマト鍋はいかがですか？良い汗をかくのも夏の健康維持に役立ちますね。水分補給も忘れずに。



カットトマト缶・トマト・きのこ類だけで水分が結構です(蓋をしてね)カットした時は、これ入るの～？って分量の野菜も難なく入りました。

- ① きのこ・野菜・肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、トマト・トマト缶・きのこ・にんにく・コンソメスープの素を入れ、きのこがしんなりするまで中火で煮込む。
- ③ ②に、なす・豚肉を入れ、火がとおったら、最後にレタスを入れ、塩・こしょうで味をととのえできあがり。

### 材料 (2人分)

豚ロース薄切り 200g  
トマト1個 カットトマト缶1  
しめじ・えのき茸・エリンギ各1パック  
レタス1玉 なす2本  
コンソメスープの素大さじ2  
チューブにんにく・塩・こしょう適宜

。。☆。。 当社おススメのマンションキッチン改修と施工例 。。☆。。

before



☆ K様邸奥様の希望 ☆

吊り戸棚の壁を撤去して、リビングが見渡せる開放的なキッチンにしたい。

収納力のあるキッチンで壁にはお気に入りのタイルを貼りたい。



改修ポイント

- ・吊り戸棚撤去に伴い、収納力が減少するのでキッチンは収納力のある引き出しタイプを提案。
- ・お好みのタイルを選び、そのタイルに合わせてリビング壁の一面をアクセントクロスにしました。



施工内容

仕様キッチン・タイル

・LIXIL シエラ

・LIXIL タイル

インテリアモザイク 柚泉

インテリアモザイク シェフレンド

おおよそキッチン改修予算

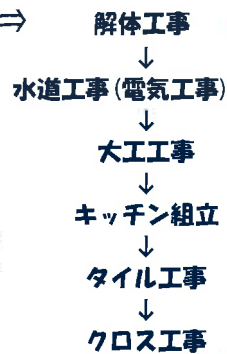
・約100万円

工事の流れ

★現調・打合せ…約一ヶ月

★契約

★工事開始⇒



約1週間

★完成・引渡



現場担当者から

K様夫婦の初めての大規模改修のお手伝いが出来て大変うれしく思っております。  
K様夫婦の素敵なアイデアはとても勉強になりました！

担当：加藤



after



- ・新築工事・増改築工事
- ・内装工事(壁紙貼替他)
- ・屋根・外壁塗装工事
- ・リノベーション(マンション・戸建)
- ・耐震工事
- ・太陽光発電



住まいコンシェル ライファ南柏

柏市今谷上町45-12

TEL:04-7176-6318 FAX:04-7174-3672

ホームページ [www.yuyama-const.co.jp](http://www.yuyama-const.co.jp)

E-mail [lifa-mk@yuyama-const.co.jp](mailto:lifa-mk@yuyama-const.co.jp)

営業時間 9:00~18:00 (日曜、祝日定休)

