



人に優しく、街が明るく、地球が快適

有限会社 本城建設

HONJO

徳島県吉野川市山川町湯立213-1

TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212

ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon/>

携帯電話 090 - 7143 - 6960

徳島県宅建物取引業協会会員

免許番号 徳島県知事 3 第2472号



こんにちは、本城です。

冬も本番、寒くなりましたね～。お元気で過ごされてますか？ 寒い中、お仕事お疲れ様です。こんなとき一日の疲れをとってくれるのは、お風呂ですね。子供が小さいころはゆっくりと入浴する時間もなかったのですが、最近は少しゆとりができましたね。でも悲しいかな・・・習慣とは恐ろしいもので、早風呂になってしまいます (^ ^)

ところで冬の入浴、冷えた身体で急に熱い湯舟に入ると危険です。特に高齢者の方気をつけて下さいね。脱衣室を暖かくする工夫や、洗い場にお湯をかけて、ひんやり感をなくしてから入るといいですね～。

お風呂が古くなってたら、ユニットバスへリフォームなんてのもひとつの方法です。

暖かいですよ、いかがですか～ ^ ^



## フルリフォーム 高齢者配慮編

子育てが終わると同時に、家も同じ年月を重ね修繕が必要になってきますよね。子供部屋が空き部屋になったり、物置になったり・・・。そして、御両親の介護が始まったりと、その時々便利なように家も模様替えが必要になってきます。また、これからご夫婦2人快適な生活のため、健康面や機能面に配慮した家ができればいいですね。

今日は、住宅設備機器を中心に高齢者に配慮された商品やリフォームをご紹介します。

### 浴室暖房乾燥機



既存の換気扇にドッキングさせるだけの簡単取付。お年寄りのヒートショックを防ぎます。

浴槽にお湯を溜めるとき、シャワーを使うことも、ヒートショックの予防になりますよ！

### 押入れトイレルーム



寝室から直接トイレに行くことが出来たら、便利ですね～。  
手すり、引き戸および柵・床材が介護保険改修の対象となります

部屋をフローリングにしてベッドを置く。足腰が痛い方に絶対必要ですね (^ ^)

### トイレ用手すり



床固定式で壁補強工事不要。長時間でも座った姿勢を保てます  
介護保険改修対象



柵と紙巻機が一体となった機能的トイレ用手すり。  
介護保険改修対象

### 洗面所



排水トラップを右よりに配置。車いすが入りやすい足元ひろびろ化粧台。

いつでもご相談下さいね 0120-968-996

節分ですね～  
今年の恵方巻きは「北北西」です

鬼は～外  
福は～内



## 寒い季節は、やっぱり鍋ですね～

鍋料理っていろいろありますが、私が「食べてみたいな～」って思ったのをご紹介しますね！

### キムチ～ズ鍋 (ちょっとこってり派)



鍋具材 (基本お好みで)  
豚バラ肉、ソーセージ  
白菜、きのこ類、ねぎ  
白滝、豆腐、油揚げ  
トマト

スープに材料を入れて煮込み仕上げにチーズとニラを入れる

### 必須材料 (3～4人分)

キムチ 250g  
解けるチーズ 200g  
ニラ 1束  
スープ材料  
水 800cc  
コンソメの元 大さじ2  
コチュジャン 大1  
キムチの元 大1  
お味噌 大1  
しょうゆ 小1  
ウェイパー 小1

摩り下ろしにんにく  
摩り下ろししょうが

### みぞれ鍋 (香ばしい～)



ポイント  
鶏肉は一口大に  
切って片栗粉をまぶす

### 材料 (2～4人分)

もち・ごま油 4個・大1  
鶏モモ肉・片栗粉 1枚・適宜  
大根おろし 1/2本分  
ミズナ・白菜・えのき  
しいたけ・油揚げ 適宜  
だし  
水 5カップ  
白だし 100cc  
酒 大1  
塩・しょうゆ 各小さじ1位  
砂糖 小1/2  
あれば柚子 皮のみじん切り

餅はレンジでやわらかくして、フライパンにごま油を入れてキツネ色になるまで焼く