



住まいの役立つ情報 冷房なしでも過ごせるようになったら大掃除の始め時!

大掃除は「年末行事」というイメージですが、これからは「秋の大掃除」に切り替えてみませんか?
忙しくて寒い年末よりも、ゆとりがあり気候も過ごしやすい秋に大掃除をすることで思わぬ節約効果もありますよ!

秋の大掃除で光熱費を節約
冷たい水で掃除をするのがつらい冬は、お湯を使う人が多いと思います。お湯を使うということは、水道代だけでなくガスや石油・電気代もかかります。まだ温かい10月に掃除を済ませてしまうことで、お湯を使わずに掃除ができるので光熱費を節約できます。
また、掃除の際は換気や窓ふきのために何度も窓を開け閉めするので、エアコンを使うような寒い時期だとその分余計な電気代もかかります。大掃除をするなら、温水も冷房も暖房も必要がない時期に始めるのが経済的といえます。

早めのエアコン掃除で無駄な電気を節約
フィルターやフィンがカビやほこりで汚れていると、風の通り道がふさがれて通常よりも多くの電力が必要になりエアコンに余計な負荷がかかります。エアコンの内部掃除は暖房や冷房を使う季節の前に、フィルターは定期的に掃除しておくことで余計な電気を節約できます。

忙しい時期に体を休めて医療費を節約
年末は厳しい寒さと日頃の疲労から、何かと体調を崩しやすい時期です。そんな年末の大掃除では、寒くこわばった状態で作業をしてぎっくり腰になったり筋肉を痛めたり、または疲れているのに無理をして風邪をひいたりという声もよく聞きます。
年末年始は休日加算で通常よりも医療費が高くなります。無駄な医療費を節約するためにも、寒くて大変な時期ではなく秋に「大掃除」を終えておきましょう。そうすることで年末に体をしっかり休めて、健やかな新年を迎えることができるはずです!



世界の花
毎月咲く花をピックアップしてみました!!
10月 サフラン

開花時期: 10月中旬～12月上旬
秋咲きのクロッカスの一種でもとは染料や香料、薬用として多く栽培されていますが、今は観賞用としても利用されています。バリエーション豊富なサフランの黄色は、サフランの3裂した赤色の雄しべから得たものです。



郵便はがき
料金受取人払郵便
美浜局承認
4326

差出有効期間
2025年1月31日まで

千葉市稲毛区園生町139-5
河野プロバングス有限会社
Sunらifu企画室 行

お風呂 トイレ キッチン
洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装

リフォームの **コウノ**

Total Reform & Repair Shop 河野プロバングス 有限会社
園生店 (本社) 〒263-0051 千葉県稲毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679

Kouno Reform since 1960

おみずのリフォーム
0120-036-146
FreeDial

ホームページはこちら リフォームのコウノ 検索
<http://www.kouno-reform.com/>

アクセスマップ
SUNらifuは捨てずに保存してください!!
集めるときといいことがありますよ!!

河野プロバングス 園生店

2023 10月号 No.163
Sunらifu
発行 河野プロバングス 有限会社 SUNらifu企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

簡単シリーズ
厚切りベーコンの
ご馳走ペペロンチーノ

簡単にたっぶりベーコンとパスタをたっぷりホリユーム満点!!

カンテ キッチン Vol.79

作り方

一材料(2人前)一
パスタ 160g
オリーブオイル 大さじ2
ニンニク 1片
鷹の爪(輪切り) 少々
ホワイトマッシュルーム 40g
厚切りベーコン 80g
黒コショウ 少々
塩 少々
乾燥パセリ 適量

1 マッシュルームは薄切り、ニンニクはみじん切りに、厚切りベーコンはお好みの大きさに切り分けておく。
パスタは塩(分量外)を加えた沸騰で、袋の表示時間通りに茹で、茹で上がったからお湯を切っておく。

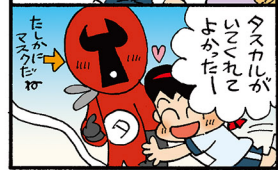
2 フライパンにオリーブオイル、ニンニクと鷹の爪を入れて弱火で炒める。
香りが立ったら厚切りベーコンとマッシュルームを加え、食材に火が通るまで中火で炒める。
お湯を切る際、茹で汁を大さじ2ほど取り分けておきます。

3 火が通ったら、塩、黒コショウ、手順1で用意したパスタと茹で汁を加える。
全体が馴染むよう、中火でさっと炒めながら味を調え、火から下ろす。
皿に盛りつけ乾燥パセリをふりかけて完成!

河野コラム
角刈り乙女の恋 3

一お願い一
◎皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらifu」への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。
一個人情報保護の取扱いについて一
◎当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

バレンタインズカール



失敗しないリフォーム 手すりを前もってつけておけばよかった —お風呂編—

●おばあちゃんがお風呂に入るときに転んじやったのよ！
骨が弱くなっているから、入院が長引くんだった！
●6年前にリフォームしたときは、丈夫だったから、手すりなんて考えもしなかったのに。
●お風呂を一度リフォームしたらずっと使わなきゃならないわ。知らなかった…
●将来のことを考えて、業者さんが提案してくれたれば、納得できたのに…
あとからはつけられないって言われちゃったよ…

こんな声が数多く寄せられていました。

この問題にならないために

- ① システムバスの寿命は20年程と言われています。リフォームしたあと、住まわれている方も弱ってくる事が十分に考えられます。後から手すりをつけられるものとつけられないものがあることに注意しましょう。
- ② 簡単に言うと、手すりを使うのは3回と言われています。浴室に入るとき、浴槽をまたぐとき、浴槽内での姿勢保持に手すりが必要です。手すりについて、助成金が出る場合も多いので、担当者に相談してみましょう。

リフォームのコツでは、お風呂のリフォームについてわかりやすいブログにまとめています。よろしければぜひお読みください。

リフォームノウハウメプロ 検索

今回は、キッチン編「コンセントがほしかつたのに!」についての情報をお送りします。

まちがい探レクイズ・難読漢字クイズ 9月号の答え

まちがい探レクイズ

2	5	8	10	15
看板の向き	拳に	ボタンの数	水筒	コスモス

難読漢字クイズ

- ① 小鶺 → こはくちょう (カモ科の鳥)
- ② 高麗貂 → こうらいてん (シラギネの別称)
- ③ 大葎五位 → おおよしごい (サザギの渡り鳥)

ちょっと!! おじやましま〜す!! Vol.58



今回は 千葉市 T様 ユニットバスのドアノブ交換の現場をご紹介します!

ユニットバスのドアノブが、湿気で根元から取れてしまったので直せますか?とご相談をいただきました。早速、ドアノブの交換へ。すぐに交換対応していただき助かりました!と喜んでいただきました。

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

難読漢字クイズ

なんて読む?

- ① 矩差 (初級編)
- ② 枕蚊帳 (中級編)
- ③ 尾上竜胆 (上級編)

応募締め切り 10/20 (金)

な、懐かしい〜!! コウノ時間旅行 マジソンバッグ

昭和に一世を風靡した「マジソン・スクエア・ガーデンバッグ」、通称「マジソンバッグ」は、ローマ字のロゴ入りスポーツバッグ。1960年代から1970年代にかけて販売されると、アメリカへの憧れの象徴として中高生を中心に大ヒット商品となり、その販売数はなんと2000万個と言われています。

当時の売価は約1,500円。今の価格でいうと約6,000円に相当するため、当時の中高生にとっては決して安い買い物ではなく、このバッグを手に入れることが目標や憧れだった…という青春時代を過ごした方も多いのでは。

まちがい探レクイズ AとBの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!

HAPPY HALLOWEEN

HAPPY HALLOWEEN

正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送がFAXにてご応募ください!!

まちがい探レクイズ 各々の正解者の中から抽選で各1名様に

なつめ×サンザシスティックプレゼント!!

FAX 043-253-4679

8月号当選者は

まちがい探レクイズ 千葉市稲毛区 K様
難読漢字クイズ 千葉市稲毛区 Y様

おめでとうございます!!

「Sunらいい」は皆様に支えられています。

☆2023年10月号まちがい探レクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

--	--	--	--	--

☆2023年10月号難読漢字クイズの答え

- ①
- ②
- ③

※まちがい探レクイズ・難読漢字クイズ どちらか一つだけの解答でもご応募できます!

ご意見・ご感想・コウノスタッフへメッセージなど

〒

ご住所

フリガナ

お名前

ペンネーム

男・女

お電話番号 ()

ご記入ありがとうございます!