

りらいふ通信75回

大阪狭山池のほとり、桜の花が咲く頃がもうすぐそこまでやってきましたね。あの美しい桜並木の下でお散歩したり、お花見を楽しむことができるなんて、何とも幸せなことですね。春って本当に心が躍りますね！

新しい季節の始まりと共に、新年度も迎えます。りらいふ一同、皆様にとって素敵な一年になりますよう、心よりお祈りしています。今年もりらいふは、お客様の笑顔を引き立てるお手伝いをしていきますので、どうぞよろしくお願いたします。

さて、話題は変わりますが、花粉症の季節がやってきましたね。くしゃみや鼻水にお悩みの方も多いのではないのでしょうか？でも心配ない！りらいふは花粉症に負けない元気な会社です。おうちをリフォームして、花粉と戦いながらも心地よい空間で春を楽しんでみませんか？

そう、りらいふでは今、花粉症対策としておうちを快適にするお手伝いもしています。例えば、窓の断熱性を高めたり、空気清浄機の設置など、ちょっとした工夫でおうちの中を花粉から守ることができるんですよ。お気軽にご相談くださいね。

りらいふでは、お客様が快適なおうちで過ごせるよう、いろんなアイデアをご提案しています。こんなこともできるのか！と驚くようなアイデアもありますよ。

新年度が始まり、心機一転の時期。りらいふは皆様の新しい始まりをお手伝いすることができるかもしれませんね。おうちに関すること、何でもお気軽にお話ししてください。りらいふが皆様のお手伝いができることを楽しみにしています。

【関西】「みんなが行ってみたい」桜名所・お花見2024ランキング

お花見・桜名所ランキング

【関西】

1位 吉野山(下千本)の桜 / 奈良県



2位 和らぎの道(七谷川沿い)の桜 / 京都府



3位 醍醐寺の桜 / 京都府



4位 淀水路の桜 / 京都府



5位 姫路城の桜 / 兵庫県



リフォームアドバイザー

こでら だいや
小寺 泰也



出戻りました。
小寺泰也です。
辞めてから結婚して子どもが産まれました。
子どものInstagramに届くお褒めコメントを見てニヤニヤするのが日課です。
これからもまた宜しくお願いします。

リフォームアドバイザー

おおばやし たかふみ
大林 貴文



生活、住まいに密着した仕事である
リフォームを通じて、お客さまのお役に立ちたいと思っております。
何かございましたら、お気軽にご連絡下さい。



【家事らくリフォーム作品コンテスト2023】

地区最優秀を受賞することができました！

- 浴室&サニタリー部門 地区優秀賞
- エマウォール部門 地区優秀賞

タカラスタンダード、パートナーショップ対象で

「家事らくリフォーム作品コンテスト2023」の受賞式が12月中旬行われました。

- ・キッチン&リビング部門
- ・浴室&サニタリー部門
- ・エマウォール部門 3部門ありました。

その内、「浴室&サニタリー部門」と「エマウォール部門」を地区最優秀を受賞することができました！

ホームページブログに掲載してます ➡



スタッフのオススメ

～大林からのオススメ～



初芝駅周辺にある焼肉ホルモン屋さんです。
どれもこれも美味ですが、特にオススメなのは、塩ホルモンの盛合わせです。
一度ご賞味ください！



炭火焼肉ホルモン炙り廻輪
大阪府堺市東区日置荘西町1丁20-14 宮内ビル
(定休日なし)
17時00分～23時00分



～山崎からのオススメ～



味！オムライスのクォリティーは文句ナシ！
ボリュームも凄い！
店内の雰囲気は独特なお店なので一度行ってみてください！



お夢や

大阪府羽曳野市蔵之内76
41
火曜日 定休日
11時00分～22時00分

～小寺からのオススメ～



みんな大好き！コストコ！
「ロティサリーチキン」798円（税込）



チキンをほぐしてサラダにしたり、ほぐした骨を煮込んで塩、コショウで絶品チキンボーンスープ

～粟飯原からのオススメ～



中華料理

清流



大阪狭山市菜穂木2丁目479-1
火曜日 定休日
11:00～14:00
17:00～21:00

少し贅沢清流定食がオススメ！

本格中華の味です

浴室は、大事故につながりやすい場所です。

浴室内の移動や、洗い場・浴槽内での立ち座りの際、バランスを崩し「転倒」を起こす可能性があります。

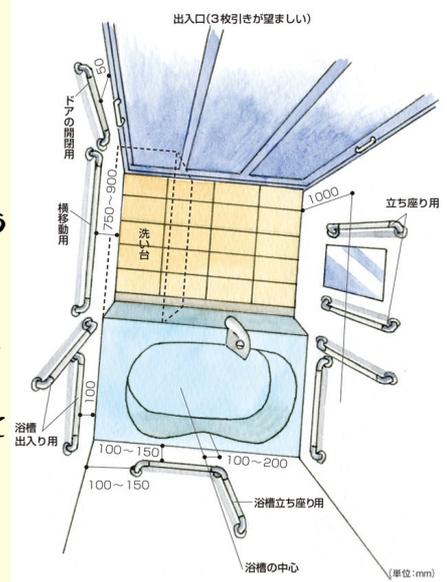
内閣府の調査では転倒すると3人に2人が何らかのけがを負っています。

安心して入浴ができるよう、身体状況に合わせた手すりを取付けましょう

手すりはどこにつけるべき？

高齢者は足腰だけでなく、腕の力、手の力（握力）、視力も年を追うごとに弱くなっていきます。自宅介護をする場合には転倒や骨折などで寝たきりになってしまわないよう、家をリフォームして手すりを付けるなどの工夫が必要になります。

場所別の手すり設置箇所を説明する前に、まず手すりを取り付ける目的について確認しておきましょう。一口に手すりを取り付けると言っても、ご高齢者（手すりを使うご本人）の状態によって、その目的が異なってくるからです。



●転倒・転落防止

自宅介護用に家をリフォームする場合、真っ先に思い浮かぶ目的が転倒と転落防止ではないでしょうか。転倒は家の中の移動時やトイレなどで、転落は玄関の上がり框（あがりがまち）や浴室（浴槽への転落）で起こります。したがって転倒や転落を防止するための手すりは、つまづきやすい段差や高低差のある場所（階段など）に取り付けます。

●移動・歩行の手助け

手すりを付ける目的は、転倒や転落など、怪我の防止だけではありません。補助を必要としない、自立した生活のための目的もあります。たとえば自室からトイレ、浴室の入口まで手すりを取り付ければ、だれかが介助せずとも日々の生活が自分で送れます。

介助される側は手助けをしてもらう際、常に申し訳ない気持ちが拭いきれないものです。

「自分でできる」という高齢者の自立は、家族や介助者のためだけではなく、ご本人のためにもなるのです。

●ものを掴みやすくする

高齢者にとって、引き戸の取手やドアノブは決して掴みやすいものではありません。特に昔ながらの引き戸などは、力が要るわりに取手が小さく、高齢者は力が入れられずに開けにくいものです。もし自室の出入り口がこのようになっていれば、引き戸に小型の手すりを付けることによって開けやすくなります。手すりは、ものを掴みやすくする目的にも使われるのです。またドアノブは、上下動によって開くレバー式に替えるか、ドアノブにレバー式のドアハンドルを取り付けるとよいでしょう。

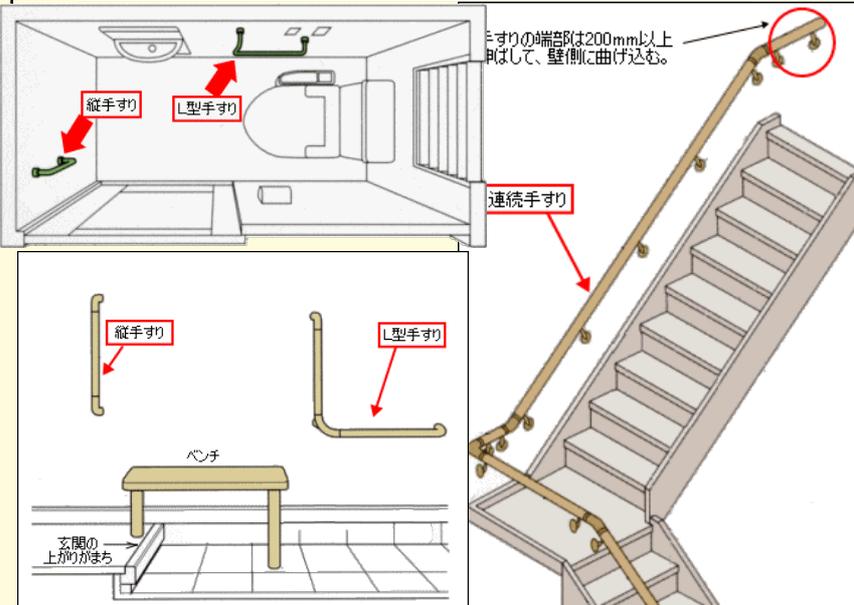
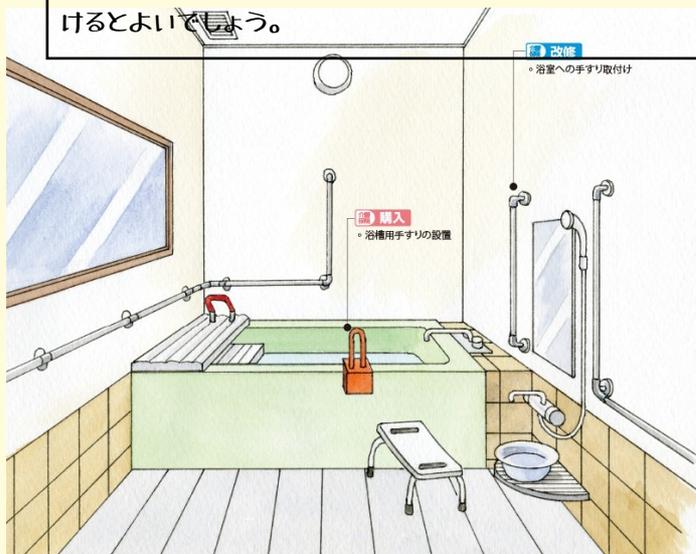
●立ち座りのしやすさ

腰を下ろす際、または立ち上がる時に介助が必要になるのは、足腰が弱ってきた高齢者ならではです。このような動きが日々一番必要なのはトイレ、浴室、次に玄関となるでしょう。このような場所では、適切な位置に手すりを付けることで介助がなくても立ち座りが可能になります。ただし玄関の上がり框などは高さが低いため、一度腰を下ろすと立ち上がるのは容易ではありません。たとえ立ち上がる時に介助してもらったとしても、ご本人の心理的安心のために掴まって安心できる手すりが必要になります。また特にトイレや浴室では、介助してもらうことへの心理的抵抗もありえます。このようなプライバシーが必要になる場所では、ご本人にとっても手すりが自立への励みになります。

●伝い歩きがしやすくなる

財団法人テクノエイド協会の資料によれば、目の水晶体が白く濁って視力が低下してしまう白内障の発症率は65歳から高くなり、75歳以上で85%、90歳では100%になるとされています。高齢になるにつれ小さな文字や新聞が読みにくくなり、80歳代になると遠くや暗い場所、速く動くものが見えにくくなります。

このような状態では移動する先の障害物や廊下の凹凸等も見えにくくなり、結果として転倒のリスクが上がります。手すりは、移動や立ち座りなどの行動を補助するだけでなく、移動を安全に導くための目印（ガイド）にもなるのです。



オススメレシピ

出来上がりはプリンのような食感。冷蔵庫で冷やすと、どっしりねっとりとしたニューヨークチーズケーキ風の濃厚さ。個人的には冷やしたバージョンがオススメ！

材料(5合炊きの炊飯器で1合分)
市販のキャラメル 50g(パッケージに1粒あたりの重量が記されていることが多いので、それを参考にしてもよい)
/ 生クリーム 200cc / クリームチーズ 200g / 小麦粉 大さじ3.5 / 卵 2個 / 砂糖 40g
つくり方

耐熱のボウルにキャラメルと生クリーム半量を入れ、電子レンジで加熱する。キャラメルがやわらかくなったところで一旦電子レンジから取り出し、泡立て器で混ぜてキャラメルを溶かしていく。溶け切らなかつたら再び加熱し、泡立て器で混ぜる(600wで最初1分加熱。その後、30秒×3回加熱)。

クリームチーズは室温に戻すか電子レンジでごくごく短時間加熱し、ヘラでなめらかなクリーム状に。

1が冷めたところで2と残りの材料すべてを入れて、泡立て器でダマがなくなるまで混ぜる。炊飯釜に生地を流し入れ、炊飯器で炊飯！炊飯器のタイプによっても異なるが、1度の炊飯では完成しないことが多いので、炊飯を何度か繰り返す。

表面に火が通り、竹串を斜めに刺し入れても生焼けの生地が付いてこなかったら焼き上がり。熱いうちにひっくり返すと生地がやわらかくて割れてしまうので、完全にさめてからひっくり返そう。



りらいふ通信75回プレゼント

蚊遣



3名様！

※色は異なる場合があります。

いつもたくさんのご応募いただきありがとうございます😊

今年の夏はこの豚さんの蚊遣で蚊の対策はいかがですか？

応募方法☎️📧 Instagramメッセージ

に住所・お名前・クイズの答え

☎️072-366-3630まで！



応募〆切は5月31日

🎉りらいふ通信73回の季節の野菜の当選者です🎉



～りらいふ通信74回の答え～

- ① 干支
- ② さい
- ③ (1)
- ④ えんぴつ

りらいふ通信プレゼント🎁クイズ

$\text{三角錐} + \text{立方体} = 12$ $\text{八面体} + \text{立方体} = 14$
 $\text{球} + \text{八面体} = 6$ $\text{三角錐} + \text{球} = ?$

① **ある** **なし**

花	草
葉	莖
芽	根
蝶	トンボ
紙	ペン

👉 ヒント 下にはあるけど上にはない

② **ある** **なし**

日本	四国
上海	徳島
現実	架空
会社	学校
牛乳	緑茶

👉 ヒント 2文字の漢字を...

③ **ある** **なし**

指輪	ピアス
隔離	集合
悲しみ	喜び
消化器	消防車
武道館	東京ドーム

👉 ヒント 未完成にはあるのに完成にはない...

りらいふ在庫処分市

3名様早い者勝ち！！

8帖用×2 工事費込み（税別）
9万円



6帖用×1 工事費込み（税別）
8万円



2021 MODEL FTシリーズ プラズマクラスター7000 省エネ基準達成 シンプルエアコン

AC-22NFT25NFT1 (11.5畳用) AC-28NFT36NFT1 (15.5畳用) AC-40NFT256NFT2 (25畳用)

NEW

プラズマクラスター7000

COCORO AIR (AC-40NFT256NFT204)

R32

45°C

AU-22NFTY / AU-28NFTY / AU-36NFTY / AU-40NFTY / AU-50NFTY

標準工事の金額になります。

夏が来る前にお家のエアコン取り替えしませんか？

※標準工事の金額になります。

補助金対象機種！詳しくはりらいふまで

📞 **0120-112-645**まで！！