

COCOLIVING

vol. 30

WINTER 2024.1

オリバーホームページ

<https://www.oliver-reform.jp/>

オリバー リフォーム 検索

巻末に
プレゼント付き
クロスワードあり!!

¥0
Take Free!

小さなこだわりをたっぷり詰め込んだ コンパクトで贅沢な住まい

02 憧れの薪ストーブ生活を
ZERO-CUBEで実現!

04 マンションで叶えた、
家じゅうに自然光が届く住空間



LEAD A BEST LIFE
OLIVER

最高の暮らしを送る



OLIVER ショールーム



OLIVER 建築設計 / OLIVER 不動産

新築の相談、不動産売買など土地・物件探しから
承る、ラグジュアリーなショールームです



OLIVER リフォーム富山

富山市の中心にあるショールーム
総合的なリフォーム相談を承ります



OLIVER リフォーム富山北

玄関で靴を脱ぎ入るショールームで
自宅の様な安心感があります



OLIVER リフォーム高岡

最大級の展示数を誇るショールーム
住宅設備機器を多数展示しております



OLIVER リフォーム野々市

石川県野々市市にあるショールーム
リフォームの相談を承ります



OLIVER リフォーム金沢

おしゃれな内装のショールーム
ゆっくりと打ち合わせが可能です

OLIVER 建築設計
OLIVER 不動産
☎ 0120-555-401

OLIVER リフォーム
☎ 0120-47-1152 富山エリア
☎ 0120-028-246 石川エリア
営業時間/9:00~18:00 定休日/火・水曜日

ご案内発送停止ご希望のお客様へ

当社からお送りするご案内がご不要な方は、当社にお申し出ください。すみやかにご案内を差し止める手続きをいたします。
ご案内停止の連絡はお手数ではございますが、右記フリーダイヤルにてお名前・ご住所をお申し付けください。

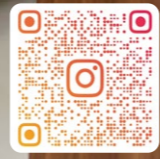
☎ 0120-555-401
営業時間/9:00~18:00



薪ストーブに火を入れる
 そんなワクワクから始まる
 「冬のおうち時間。」

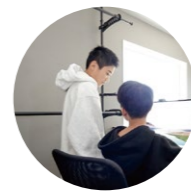
最も寒い玄関と吹き抜けに薪ストーブを設置し、冬は家全体がエアコン要らずになりました

撮影風景はこちらから
 OLIVER建築設計



憧れの薪ストーブ生活を ZERO-CUBEで実現!

「大きな家は建てられないけど、予算内でやれることは全部やろう!」と、たくさんワガママとアイデアを詰め込んだお家が完成!!



モスグリーン型のキューブ型の外観に、小さな煙突が可愛らしいZERO-CUBEは、「憧れの薪ストーブのある家」を実現させた住まいです。

「家を建てるなら『薪ストーブ』か『屋上』のある家」と考えていたS様は、当初、屋上のあるZERO-CUBEスカイバルコニーの採用を検討していました。訳あって屋上は断念されましたが、それならば、ZERO-CUBEをカスタムして薪ストーブを入れることに。

家の中に入ると、すぐに土間リビングと吹き抜けが広がる開放的なつくり。玄関に壁を作らずリビングと繋いでいるため、実際の面積よりも広く感じられます。一番寒い玄関側にストーブを置き吹き抜けにしたことで、家中を温めることができます。以前に住んでいた公営住宅がとにかく寒かったため「温かい家が一番の要望だった奥様も、これには大満足。男性陣は冬でも家の中で半袖短パンで過ごせるほどです。」

もうひとつ、リビングで目を惹くのが、天然石を使ったアクセントウォールです。乱積み風に施工された石壁は、ストーブ側に積ま

れた煉瓦と対をなし、内装に風格を醸しています。野性味のある乱形石は、ご主人が探して購入されたもので、玄関アプローチにも配されています。外構はすべて、土木関係のお仕事をされているご主人が施工。外構土間に新割りのスペースをレイアウトするなど、細部にもこだわりが見られます。

「ちょっとでもいいから、やりたいことを全部入れて、『好き』が詰まった家になろう」と考えたご夫妻は、内装などの担当エリアを分担して、自分たち好みの家を目指しました。小さなガビオン、コンクリート調の外装材やクロス、ティファニーブルーの小部屋にシャンデリア、インダストリアル調の照明など、お二人の好みのテイストの違いもミスマッチすることなく、おしゃれにまとまっています。

家を建ててから、家で過ごすことが増えたというご夫妻。夜は「おうちバー」になるダイニングカウンターで、ゆったりとオフタイムを楽しんでいるそうです。冬は薪ストーブの前でくつろぐ時間が幸せという奥様と、「庭にウッドデッキをつくらせてアウトドアリビングにしたい」というご主人。お二人のおうち時間はこれからもますます充実しそうですね。



薪置き場や薪割りのための土間スペースなど考慮された外構は、ご主人の施工によるもの



家族4人が並んで食事できるダイニングカウンターは、夜は「おうちバー」に



本物の天然石を打込接ぎ風に配した、重厚感あふれるアクセントウォール





カウンターデスクは、パソコン作業などちょっとしたデスクワークに活躍



春には桜並木を見下ろせる眺望の良いマンションの高層階。分譲マンションをご購入されリフォームして住むことにされたN様ご家族の新居です。築42年と年数が経っていたことと、間取りも全て変えたなどの要望から、壁や床、配線や配管も全て解体するスケルトンリフォームに踏み切りました。

まささらな状態からレイアウトされた4LDKは、新築とほぼ変わらない美しさ。「明るい家にした」というご家族の希望どおり、LDKの大きな窓から入る光が白い壁に反射し、家じゅうを明るく照らします。LDKは、物干しスペースを仕切る壁の高さを低くしたり、洗面化粧台の間仕切りをなくす工夫で、広く開放的になりました。

奥様は対面キッチン希望でしたが、配管の関係で難しく、代わりにカウンターを設けています。対面キッチン風の雰囲気をつくるだけでなく、キッチンをほどよく隠し、作業スペースと収納力を確保するアイデアです。カウンターテーブルは、家事の合間のパソコン作業などに便利。

ものが多いというご家族のため、収納にもこだわりました。大きなものや隠したいものは、全てリビング横のパントリーに。花粉症対策として、コート類を居室に持ち込まないようハンガー収納の位置も考慮しています。リビングの棚も、職人さんと細かく打ち合わせて造作しました。配管があり下がり天井になってしまうトイレは、便器の向きなど考慮し、狭さを感じないように考えられています。

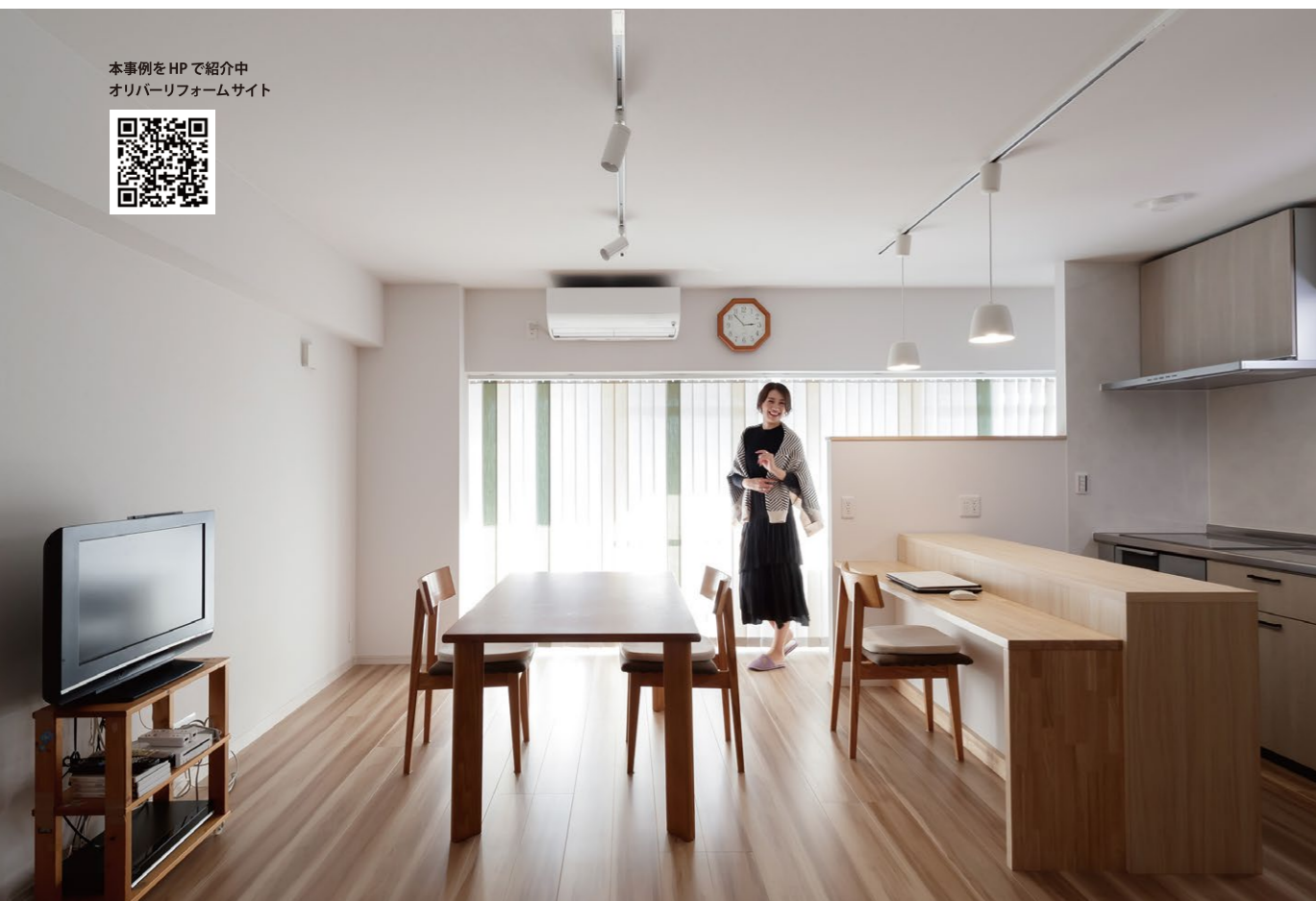
また、床面をフルフラットにしたいというご主人の要望で、居室の扉はできる限り吊り戸になっています。床にレールがなく軽い力で動かせる吊り戸は、掃除もしやすいというメリットもあります。

ご家族それぞれの個室を新しく作り、お子様2人の部屋は、一面だけアクセントクロスでアレンジ。一部屋だけ窓のない部屋には、リビングからの明かりが入るように、天井近くにFIX窓をつくり、隣室との壁を天井まで全て塞がずに低い壁にするなどの工夫が凝らされています。リフォーム前には個室がなかったというご家族が、ひとりの時間もゆっくり楽しめるようになりました。

マンションの一室に、細かなこだわりを全て詰め込んだフルリフォームに大満足というN様ご夫妻。心から落ち着ける終の住処を得て、新しいライフスタイルが始まります。

キッチンとバルコニーの間に腰壁をつくり、生活エリアから目に触れことなく物干しスペースを確保

本事例をHPで紹介中
オリバーリフォームサイト



マンションで叶えた、 家じゅうに自然光が 届く住空間

分譲マンションを購入されたの住み替えリフォーム。
壁や床、配管など全て取り払ったスケルトン状態からの
リノベーションで、新築のような空間に

メープルの床と白い壁がやさらかな印象のリビング。照明もホワイトにして天井をすっきり開放的に



施工中、頻りに現場に通われたN様。職人としっかり打合せたことがリフォーム成功の大きなポイントに



USED 家具との新しい付き合い方

捨てられる家具に新しい価値をのせた暮らしをつくる



引き取った家具は、リペアして再販するだけでなく、デザインやアイデアを加え価値を高めるアップサイクルにも取り組んでいます。イベントで使う会議机やパイプ椅子があまりに味気ないからと、トトンの家具のレンタルを望まれることもあります。

新しい家具を買ってからと、まだ使える家具を捨ててしまっことはありませんか？ そうした家具の廃棄を減らす取り組みをしている資源循環型複合施設「トトン」店長の上野さんに、家具の二次流通の新しい試みについてお話を伺いました。

トトンは、富山で175年の歴史を持つ家具店。米三が1年前にオープンした施設です。米三では、お客様が購入された家具をお届けする際、購入同一品の家具の引き取りサービスを行っているのですが、引き取った品の処分が大きな課題でした。そこで、廃棄されようとしている家具に新しい価値を見出し、再び使っていただけのように、「循環」をテーマにした、トトンの取り組みが始まりました。

NAVIGATOR



トトン 店長
上野 理絵さん

循環をテーマにした DIY や料理イベントなども随時開催中です。詳しくは SNS をチェックして下さいね。

トトンでは、カフェやコワーキングスペースにも沢山のユーズド家具があり気軽に使ってもらっています。引き取りでどんな品が入ってくるのかは全く未知のため、ストアにある家具もその時々で変わります。掘り出し物との出会いを楽しみに、宝探しのような気持ちで何度も足を運んでいただけると思います。

今ある家具を廃棄することなく、新しい価値をもたせた家具を楽しむ未来の循環型社会では、そんな在り方もライフスタイルの選択のひとつになるかもしれません。

トトン

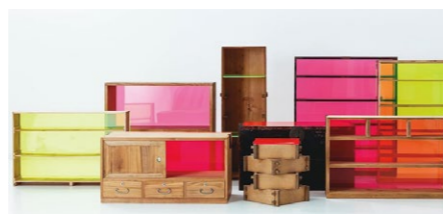


☎076-471-0565

HP <https://toton.style/> / ④ @toton.komesan
 ① 富山県富山市問屋町1丁目9-7 ② あり
 ③ ストア 10:30 ~ 18:00
 キッチン 8:00 ~ 18:00 / コワーキング 7:00 ~ 22:00
 ④ フロアにより異なる(各フロアのSNS、ホームページを参照ください)

「捨てる」を「まわす」暮らし方 家具から始まる循環生活を提案

ユーズド家具を中心としたストア、DIYスペース、カフェ、コワーキングスペースがあり、「買う」「つくる」「食べる」「働く」を通じて、さまざまな循環を体感できる施設。ストアではサステナブルなものづくりを意識した雑貨や家具のパーツの販売もあります。ご自宅の家具の修理やリメイクのオーダーも可能なのでお気軽にご相談を。



アクリルと組み合わせてアップサイクルされた単筈



家具は2人がけソファが11,000円からリーズナブル。どの品も早いもの勝ちの現品限りです

住まいのプロに聞く 知ってトクするリフォーム図鑑

ワンポイントリフォーム

ONE point Reform

Navigator



株式会社オリバー
室 奈央
コーディネーター
二級建築士

お風呂編

お風呂のお悩み2トップ「寒い」「掃除しにくい」を、リフォームで解決！
温かく清潔・快適なお風呂空間づくりのポイントをまとめました！

日々の汚れを落とし、疲れを癒やす空間であるバスルーム。寒かったり、汚れては、せっかくのリラックスタイムもくつろげませんよね。お悩みを改善し、最高の快適空間に生まれ変わるお風呂リフォームのポイントをご紹介します！

あったか&キレイなバスルームづくり



断熱施工で熱を逃さない

お風呂が寒い要因の多くは、断熱施工が不十分なことです。ですから、リフォームの際には、断熱材がしっかり入ることを確認するようにしましょう。特に、床の断熱施工は重要ポイントです。システムバスでは、浴室を丸ごと断熱材で包む保温機能が備わったものが各メーカーから出ています。



窓の断熱

浴室にしばしば使われているジャロジー窓は、断熱性が非常に低いため、交換や内窓設置がおすすめ。窓が大きいほど寒さの原因となりますので、大きな窓は小さくする or 窓をなくすプランの検討を。開放感は失われますが、断熱性・清掃性・防犯面・コスト面でメリットがあります。



内窓を取り付けたジャロジー窓

壁をフラットに

最近のシステムバスは、壁に磁石がつくタイプのものがほとんどです。ラック類を全てマグネットにすれば、掃除もらくらく。取り付け位置も好きなどころに変えられるので便利です。

◎山善 マグネット式のシャワースライドバー



冷やっとならない床vs温かい床

LIXIL の「キレイサーモフロア」や TOTO の「ほっカラリ床」など、多くのメーカーのシステムバスに、足元が冷やっとならない床が採用されています。その上を行くなら、クリナップの「床夏シャワー」がおすすめ。スイッチひとつで床に温水が撒かれ、わずか1分で床面温度を25度に、同時に蒸気で浴室内も暖める優れたものです。



◎クリナップ(床夏シャワー)



浴槽はFRPより人造大理石を

浴槽の汚れが落としやすいのは、FRPより人造大理石になります。他には、有機ガラス系素材を使用したパナソニックの「スゴピカ浴槽」、タカラスタンダードのホーロー浴槽も、清掃性が高い浴槽です。また、黒い浴槽は、高級感がありますが、水垢がつくと非常に目立ちます。どうしても黒にしたい場合は、FRPではなく人造大理石を選び、こまめに拭き取りするようにしましょう。

「お風呂リフォームお役立ちTips」

比較検討しやすいカタログはこれ！

何冊もカタログを見て迷う前に入手したいのが、LIXIL の「初めてのお風呂選びガイドブック」と、パナソニックの「バスルームガイドブック」。お風呂に望む機能の優先順位がつけやすく、どのタイプにどの機能が対応しているのかが一目でわかる一覧表がついているので、リフォームプランが立てやすくなります。



◎LIXIL

壁パネルにこだわりたいなら

通常、システムバスは壁を面ごとで選べますが、腰壁で選べるクリナップ「アクリアバス」なら、上下のラインでカラーを変えられます。内装にこだわりたい方は候補に入れてみては？



◎クリナップ



+α改修で補助金が受けられる？

高断熱浴槽や手すり設置など、対象の工事をプラスすると、断熱改修の補助金が受けられたり、バリアフリー改修することで、バリアフリーリフォーム減税の対象になる可能性があります。使える補助金の有無や期間、工事内容についてはリフォームアドバイザーにご相談ください。



◎ダイワ化成

在来工法を選ぶなら

システムバスの機能と在来工法の自由度を合わせ待つダイワ化成のオーダーメイドシステムバス。システムバスのメリットである保温性・防水性を備えつつ、サイズや素材、形状などが自由にカスタムできます。

心が落ち着くようなトレンド家具



©ミヤモト家具

注目はラグマットとサイドテーブル
カーペットより手軽でお部屋の雰囲気を変えられることができる、ラグマットが人気です。おしゃれなラグはインテリアの主役にもなりますね。座る、寝る、転がる、冷えを防ぐ…など暮らし方のバリエーションも広がります。どのような生活をしたいかイメージして目的にあったラグを選ぶといいでしょう。中でも、ウールのラグマットは、夏涼しく冬温かく一年中快適に使えます。お手入れも簡単で、汚れを気にせず10〜15年長持ちします。
また、ラグやソファでくつろぐときに飲み物などを置くサイドテーブルも人気が高く、コの字のかたちの縦置きタイプがよく選ばれています。

オイル仕上げの天然木家具
ウォールナットやオークなどの天然木を用いた家具では、無着色オイル仕上げのものが好評です。自然な質感や木目の風合いが楽しめ、定期的にオイルを塗るなどのお手入れで長期間使い続けられます。経年変化でビンテージ感を味わえ、愛着が増していくのも魅力です。



©ミヤモト家具

ファブリック人気はナチュラル系とペット対応
ファブリックは、インテリアの人気カラーのグレイージュに合った天然素材、特に帆布生地が引き続き好調です。耐久性やお手入れのしやすさから、カバーリングのソファや椅子の需要が高くなると、ペットと一緒に暮らす方には引っかけ傷に強い、機能性に優れた生地が人気です。

(協力: ミヤモト家具 <https://www.miyamoto-kagu.net>)



トラットリア ニャムニャム

Trattoria gnam gnam

南欧風の内外装が可愛い一軒家のレストラン。イタリアンをベースに、厳選された食材を使った料理と、アットホームな雰囲気でお店です。
ランチでは、いろんな種類をちょっとずつ載けるオードブルがついたメニューが女性に大人気。ディナータイムはアラカルト中心で気軽に利用できます。ワインやドリンクも豊富でキッズメニューもあるので、デートや女子会だけでなくお子様連れやバータイムなど、様々なシーンで楽しめます。



冬はワイン煮込みやスキレットメニューなど、寒い日にぴったりのあったかメニューも充実。ディナーのおすすめは、インスタをチェック!!



日替わりランチやパスタランチ、ハーフサイズパスタ&オードブルのランチ、曜日限定のピザランチ、スキレットランチなど、ランチも充実!

Shop Data

トラットリア ニャムニャム

Trattoria gnam gnam
☎ 076-481-6731

🌐 <https://www.gnam.jp/>

📧 @trattoria_gnam_gnam 📷 @trattoria.gnamgnam

📍 富山県富山市開2054-40

🕒 11:30~15:00(L.O.14:30)/17:30~22:00(L.O.21:00)

🕒 月曜日/木曜日ランチのみ営業

📍 あり



OLVER 建築設計

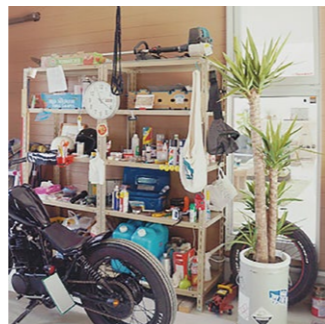
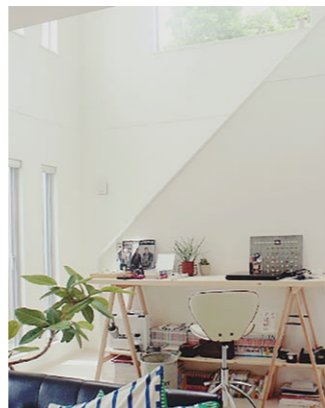


私たちにちょうどいい家。

シンプルスタイルの「ZERO-CUBE」
憧れの住まいを、今 あなたの手に。

オリバー建築設計 検索

CUBE IS PERSONALITY
住まいは個性であってほしい



しまや
志満屋

江戸末期から魚屋を営む
老舗鮮魚店

近海の魚を独自のネットワークを活用し仕入れた魚は鮮度抜群。中でも富山を代表する郷土料理・昆布メは、贈答品やお土産としてもファンが多い逸品。
刺身の盛り合わせや、加工品で人気の西京漬、干物、注文を受けてから焼くうなぎなど、料理店・寿司店・ホテル・居酒屋に卸す品を一般の方にも小売しているの、お店の味をお家でも楽しむことができます。



初代から数えて7代目になる店主は、富山の郷土料理や魚を少しずつ手のまわる範囲ですがたくさんの方に食して頂きたいと願っています(昆布メはP10のお料理でも紹介中)



写真は人気商品のおおりのか、さず、白えび、甘えび、車だい、ばい貝 6種盛り昆布メ。
販売すると即売切れになるので運よく出会えたらラッキー!

Shop Data

かぶしがいいや しまや

株式会社 志満屋

☎ 076-432-5319

🌐 <https://sengyo-shimaya.com>

📍 富山県富山市総曲輪1丁目6-5

🕒 9:00 ~ 17:00

🕒 日曜・祝日

📍 なし



身体の不調を改善。見た目を変える。心もほぐれる。



骨盤調整 ヨガ

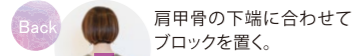
上半身のブロックワーク

背骨や肩甲骨のまわりをほぐします。
呼吸が浅い人は硬くなっていることが多いので、ぜひ続けましょう。
前屈みの姿勢で縮んだ肋骨のあいだも開き姿勢を改善します。



1. 肩甲骨と後頭部の下にブロックを置く
ブロックを2つ用意。床に両脚を伸ばして座り、背すじを伸ばし坐骨を立てる。あお向けになったとき、ブロックの一つが肩甲骨のあいだに縦向きに、後頭部の下では横向きになるよう、位置を調整。

2. 両手で体を支えながらブロックの上にあお向けになる



Point 肩の力を抜き胸を開く

3. 手のひらを上に向け胸を開いて鼻呼吸
腕は体の左右に自然に開き、手のひらを上に向け。肩の力を抜き、胸を開いて1~5分キープ。ゆっくりと鼻で呼吸を続け、呼吸を繰り返すたびに全身の力を抜いていく。

4. ゆっくり起き上がり息を吐きながら前屈
ひじ、手をつきながらゆっくり起き上がり、息を吐きながら胸と太ももを近づけて前屈する。



もっとできる人は 頭の上に両腕を伸ばし、逆側のひじをそれぞれつかむ。腕とわきに伸びを感じながら2~3分キープ後、手を組み替えて再び2~3分キープ。



木製ヨガブロック
体重をかけても
変形しないことが重要。

木製ヨガブロックがない場合
タンブラーのタオル巻き
タンブラーは直径7cm前後の
仙骨の幅より狭いものを選び、
タオルを巻きつける。

用意
したい
アイテム



ヨガマット
床の冷たさや硬さの刺激を
和らげ滑りにくくする。

下半身のブロックワーク

骨盤調整する上で大切な筋肉である大胸筋、腸骨筋、梨状筋の働きを整え
そけい部の詰まりをほぐします。その結果、下半身のむくみや冷えを緩和。
メリハリのあるヒップ&ウエストラインになります。



1. あお向けになり両ひざを立てる
ブロックを、長いほうの面を床につけて体の横に置く。床にあお向けに寝たら両足は揃えてひざを立てる。



2. 腰を浮かせ仙骨の下にブロックを置く
腰を浮かせてブロックを仙骨の下に置く。このとき、ブロックが腰椎に当たらない位置に置き、仙骨に沿うように向きを調整。



Point 呼吸と共に体の力を抜いていく

3. ひざを伸ばして鼻呼吸を続けながら脱力
両ひざを伸ばし、つま先を上に向ける。腕は体の左右に自然に開いて手のひらを床につける。首の後ろを伸ばし1~5分キープ。ゆっくりと鼻で呼吸を続け、呼吸のたびに全身の力を抜いていく。ポーズを終えたら、ひざを立て腰を浮かせてからブロックをはずし、ゆっくり腰を床に下ろす。



もっとできる人は 2段階でステップアップ
1.ブロックを立てて縦に置き、高さを出して行う。
2.慣れてきたら手を体の後ろで組み、肩甲骨を寄せて胸を開く。

ヨガの他にも多彩な講座がございます。
興味のある情報をチェックしてみてください!

- ・骨盤調整ヨガ
- ・産前産後マタニティヨガ
- ・ベビーヨガ
- ・ベビーヨガセラピー
- ・キッズヨガ
- ・スポーツのためのヨガ
- ・パパ向け子育て講座
- ・シニアヨガ
- ・ライフスタイル講座
- ・食に関する講座 他



Roots of Life TOYAMA
インストラクター 奥田彩加

両親学級

毎月素敵なゲスト講師をお招きし、妊娠・出産・育児のことで不安を感じているパパ、ママのための産み育てる講座を開催しています。
専門家ならではの正しい知識や、不安や疑問に答える多彩な講座は毎回好評をいただいております。子育て真っ只中のパパ・ママも多く参加されるので、情報交換の場としても活用いただけます。
今年はさらに講師陣、講座内容をパワーアップし広く参加を募集します。
参加費は無料。開催予定は右記二次元コードから!



プログラム提供元
一般社団法人 Body Sense Institute
富山県富山市永楽町2-7 Tel. 050-5358-5837
<https://bodysence.jp>



銘店の名物料理を使ったレシピと
日常食を彩る北陸の和食器をご紹介します!

とやま・モザイク弁当

おせちの中身を
お弁当にアレンジ
してみました。



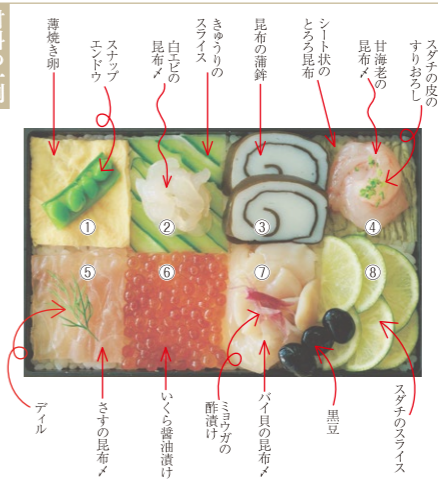
●作り方

ご飯はお好みで酢飯にしても美味しい。
お弁当にご飯を詰めたら、竹串などでモザイク模様の
四角いマス目の目安をつける。

上段(左から右へ)

- ①薄焼き卵を作り、モザイクの1マス分の大きさにカット。茹でたスナップエンドウは、サヤを半分取る。
- ②1mm厚程度にスライスしたきゅうりを並べカット。その上に白エビの昆布メを適量のせる。
- ③昆布の蒲鉾を3mm程度の厚さにカットし並べる。
- ④シート状のとうろ昆布の上に、甘海老の昆布メをのせ、スタチの皮をすりおろしアクセントに。

材料の一例



下段(左から右へ)

- ⑤さすの昆布メをカット。飾りのディルをのせる。
 - ⑥いくら醤油漬を適量のせる。
 - ⑦パイ貝の昆布メを並べ、上にミョウガの酢漬を適量のせる。
 - ⑧1~2mm厚程度のスタチの半円スライスを並べ、黒豆は楊枝に刺してアクセントに置く。
- 薄焼き卵など、マス目の固定がしやすいものを先に盛り付けると、上手く配置できます。
具材はそぼろや鮭、ツナ、茹でた野菜など市販品やお家にあるもので彩りよくアレンジしてみてください。
1マスの数も大きさも自由です。毎日のお弁当作りにも可愛くて楽しいモザイク弁当を取り入れてみませんか。

レシピ紹介店

富山市の老舗鮮魚店
志満屋



今回ご紹介した志満屋の昆布メは新鮮なネタにこだわり、「生姜を使わない」昆布愛に溢れた味です。季節により素材は変わりますが、さす(カジキ)、ヒラメ、アオリイカ、白エビ、パイ貝、ホタルイカ、驚くほど大きい甘海老など旬の素材だけを特注の昆布で作った逸品です。
本誌p8のshop informationでもご紹介!
<https://sengyo-shimaya.com>
@ SAKANA_SHIMAYA



器 / isara 銅皿

高岡市の銅物製作所
佐野政製作所



佐野政製作所が作る、銅物ブランド「isara」。鉄ならではのテクスチャーと重厚感は、銅鉄を高岡銅器の表現方法を用いた、繊細な表情を引き立たせるデザインになっています。
本誌p15のクロスワードパズルに答えて「isara」を3名様へプレゼント!
<https://www.sanomasa.net>
@ SANOMASA_SEISAKUSYO



ブランディングディレクター
フードディレクター
田中真紀子先生

東京と北陸を拠点に、食まわりのプロモーション・広告や書籍におけるスタイリングや店舗開発・食空間のコーディネート等、幅広く活動中。近年では、自身の経験を活かし他地域同士を結びながら地域の魅力や風土を活かした商品の企画開発・販路開拓など。ブランディングをはじめ開発から販売までを一貫し従事する。

健康リフォーム情報

睡眠環境改善リフォーム

真っ暗も、豆球もダメ？

奈良県立医科大の研究によると、豆球の照度(9ルクス)や、真っ暗(0ルクス)では眠りが浅くなることが判明。明るいほど動脈硬化や肥満、うつなど健康リスクが高くなることが明らかになりました。睡眠が最も深い照度は0.3ルクス。具体的には、「月明かり」「うっすら室内が見える程度」とされています。就寝時に豆球だけをつけている方は多いと思いますが、健康面を考えると、照明やカーテンを見直す必要があります。

室温は、少しひんやり感じる程度に

人は体温が下がると眠気を感じるようになっており、寝る前に手足が温くなるのは、熱を放散し深部体温を下げるためです。そのため寝具や寝衣などは、熱や汗を放出しやすいウールなどの素材を選ぶのが良いでしょう。アメリカの研究では、睡眠に最適な室温は15.5~19.5度。一般に推奨されている温度よりも低く、「少し寒いかな」と感じるくらいになります。室温が高すぎたり、寝る直前の入浴などは、入眠を妨げることになります。



壁や寝具の色と睡眠の関係

イギリスの調査によると、長く眠れた部屋の色は上から順に青、クリームイエロー、緑だったそうです。逆に、睡眠時間が短かったのは紫、茶、灰色の部屋でした。グレーの壁紙は最近の流行りですが、寝室には避けたいほうがいいようです。リラックス効果もある緑色なら、寝室に最適ですね。

オフタイマーで音や光を制御する

人は眠っている間も、明るさや色、音を無意識下で感じており、それが睡眠の質にも関わっているようです。暗すぎたり、静かすぎると寝付けない人は、オフタイマーを利用して、寝付いた後の環境が整うようにしてみましょう。



調色の幅が広く就寝前に適した赤みがかった色も再現。真っ暗に近い常夜灯、おやすみタイマー、おめざましタイマーなど装備した東芝LEDシーリングライト(©東芝ライテック)

住まいのお手入れ便利ガイド vol.28

和室畳

さまざまな部屋に利用できる畳。風合いや機能を生かすために風通しをよくし、おそうじにはほうきやモップを使用するのが理想です。また、直射日光にさらされると黄色く変色するので注意が必要。上からカーペットを敷くとダニやカビの原因になるのでオススメしません。



週数回

そうじ機・ほうき

日常のゴミはほうきかそうじ機、ハンディクリーナーを使用。窓を開けて換気しながら、畳の目に沿ってゴミを取り除く。

月1回

半乾拭き

半乾拭きぞうきんを使って畳の目に沿って畳表を拭く。仕上げは乾拭きで水分を残さないように気をつけよう。

年1回

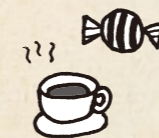
畳干し

もし畳を干す場所がない場合は、その場で畳を上げて下にビンやカンを置く。畳の裏に空気を通すだけでも効果的。

チェック!



こんなときはどうしよう!



水性の汚れ

粉末の洗剤・クレンザーをふりかけて汚れを吸い取らせた後、そうじ機で吸い取る。



油性の汚れ

ラッカー薄め液またはマニキュアの除光液で拭き取る。



へこみ

へこみ部分に濡れたタオルを当ててアイロンをかける。へこみが直ったらドライヤーなどで十分に乾かして。



焼けコゲ

こげた部分を切り取り、切り取った部分よりやや大きめの切れ端にアイロンボンドをつける。それを畳の目に合わせて押し込み、仕上げにアイロンをかける。



シミ

水で薄めた塩素系漂白剤を綿棒でシミ部分に塗ると、数分でキレイになる。



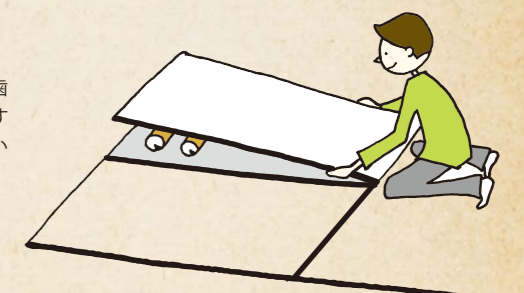
カビ

畳を干した後、消毒用アルコールをしみ込ませた布でカビを取る。その後、そうじ機で吸い取り乾燥させる。マスクと手袋をして作業すること。



縁の汚れ

中性洗剤を水で薄め、歯ブラシにつけて軽くこする。蒸しタオルでたたいた後、乾拭きを。



快適な暮らしにランクアップするリフォーム LEAD A BEST LIFE



設計・デザイン・施工までトータルでプランニング! お気軽にご相談ください!

暖炉の家に住みたい! を叶えたリノベーション詳しくはこちら▶



全国リフォームコンテストで10年連続受賞! オリバーは上質なライフスタイルの実現をご提案いたします。



ホームページから事前のご来店予約がお得! 初めての方はもれなく

QUOカード 1,000円分 プレゼント!!

WEBご予約はコチラから▶



OLIVER REFORM

株式会社オリバー リフォーム事業部

土・日・祝日もご相談を承ります!

0120-47-1152

https://www.oliver-reform.jp

オリバー リフォーム

- 富山 富山県富山市二丁目2-14
- 富山北 富山県富山市上赤江町1丁目1-45
- 高岡 富山県高岡市昭和町1丁目1-1
- 野々市 石川県野々市市御経塚3丁目5
- 金沢 石川県金沢市大河南西2丁目45

一級建築士事務所登録 第(3)1965号 国土交通大臣許可(特-4)第25426号

クロスワード

パズルに答えて抽選で
プレゼントが当たる!!
☆答えのヒントは他の記事の中にもあります。

タテのカギ

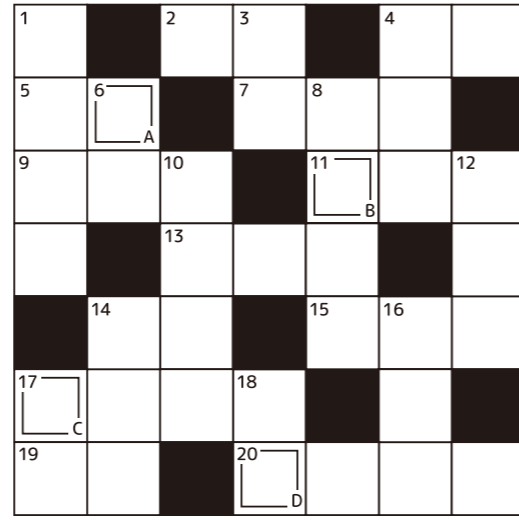
- サメの皮のように、乾燥してざらざらした肌。
- 動物の体をおおっている皮。
- 物事に対する強い意気込み。
- 言葉を書き表すために点・線などで作った記号。
- 花が散って若葉が出始めたころの桜。
- 北アメリカ南部に位置する連邦共和制国家。首都は〇〇〇シティ。
- 一人ひとりの人間。「〇〇〇情報」
- 小さい幼い人。
- 普段から、いつでも。常に。
- 地下のくみや根に、デンプンなどをたくわえて、太くふくらんだもの。
- 五の次の数。むっつ。

ヨコのカギ

- 体の動きが止まったり、弱くなること。
- 先がせん状になっている釘のようなもの。
- 忘れないように書き留めること。「〇〇帳」
- 弾丸が発射しないこと。爆弾が爆発しないこと。
- 物事の最初。それが始まったころ。
- 品物が倉庫にあること。ストック。「〇〇〇管理」
- 政治的・社会的特権を世襲する上層階級。
- 背中とおしりの間のところ。
- 英語で「線」のこと。
- 存在している場所。「〇〇〇〇をつかむ」
- 足の付け根からひざまでの部分。
- 木や草の実で食べられる物。

答えは

A B C D



パズルに答えて抽選で3名様にプレゼントが当たる!! 締め切り:2024年1月31日(水)消印有効



isara 鉢皿 有佐野政製作所
富山県高岡市長慶寺1069

鉄の表面に漆を焼き付けて仕上げる深みのある表情を生み出すデザイン。ひとつひとつ手仕上げをしているため、商品には個体差があります。手に取ると分かる重厚感とテクスチャーは、富山の卓越した工芸の技を集めたブランド「技のこわけ」にも選ばれる逸品です。

今回プレゼントする商品は
こちらからもご購入いただけます。
その他商品も取り揃えています。

【応募方法】
ハガキに必要事項を記入し、下記宛先へお送りください。
宛先 〒939-8211 富山市二口町3丁目2-14
株式会社オリバー
ココリビングプレゼント係

ハガキ裏に下記をご記入ください。
①クロスワードの答え ②お名前 ③お名前フリガナ
④住所 ※マンション名までご記入ください
⑤電話番号 ⑥ココリビングの感想

前月号 vol.29の答え ソバトリ

前回ご当選者様 富山市 K様・射水市 T様・高岡市 T様 おめでとうございます! 当選確率3.5%

ココリビング for WEB

ココリビングがスマホ・PCでも
ご覧いただけます!

ココリビング 富山



暮らしを彩る
情報満載!!

スマホ・タブレットで
QRコードからアクセス



編集後記 vol.30の振り返りとちょっとの裏話



株式会社オリバー
吉江 栄太郎

今回の巻頭特集では「コンパクトで贅沢な住まい」として2件ご紹介させていただきました。新築の事例では、憧れの薪ストーブのあるお宅にお邪魔しました。玄関を開けてすぐ広がる土間・LDKスペースにはご家族のこだわりが詰まっており、皆様の笑顔が今回の新築工事の満足度を表している様に感じました。リフォーム事例ではマンションをスケルトンリフォームするというリノベーション工事をお任せいただきました。陽がたっぷり入る明るいお部屋は、お施主様の明るい未来を感じられる事例となりました。今回は素敵なお宅を訪問することができ、ご協力いただきましたお施主様に感謝申し上げます。



株式会社オリバー
永井 朋

暮らしのハンドメイドの撮影はいつもその辺の机で照明等に苦しみながら撮影していたのですが、なんと!今回!撮影用BOXなる素敵アイテムを貸していただき撮影しました!(完成後だけですが...)ライトもいるんな明さで調節でき、背景色も選べ、折りたたみ式でかさばらない!素晴らしいものに会ってしまいました。次回の撮影が楽しみで仕方ありません。

(株)オリバースタッフ募集 オリバーには、中途採用スタッフも輝ける環境があります! エントリーお待ちしております!

「会社説明会」や「面談希望」からでもOK!

リフォームアドバイザー インテリアプランナー 施工管理 配管職人
新築住宅アドバイザー インテリアコーディネーター 設計士 建築板金職人
不動産コンサルタント Webマーケター 営業事務 大工 など

詳しい採用情報は
こちらをご覧ください▶▶▶



発行/株式会社オリバー 〒939-8211 富山県富山市二口町4-4-4 TEL:076-405-9925(代) https://www.cocoliving.jp/ mail: cocoliving@oliver-reform.jp



100均黒板ペイントで作る 描けるクリップ&マグネット

木材に塗るだけ簡単!
繰り返し描けるおしゃれなクリップ&マグネット!

作り方

ペイントを塗ってクリップやマグネットをボンドでつけるだけ!
とっても簡単!! お子様と一緒に作成して見てはいかがですか!



1 表面をサンドペーパーで削って
いきます。



2 表面の塗装をはがし、凸凹が
滑らかなるまで磨きます。



3 表、裏、横の部分をもうになら
ないように塗っていきます。



4 一度乾かし2回目を塗ります。
1日以上しっかりと乾かします。



5 クリップやマグネットの位置を
決めてボンドで固定します。



6 1~2日ほどボンドを乾かし、
しっかり固定されていれば完
成です。

用意するもの

- 材料費 約1,000円
DAISO 黒板ペイント ブラック 1本
seria 木製オーナメント 4個
seria 目玉クリップ 3個パック
seria 丸型強力マグネット 5個パック
刷毛
木工用ボンド
サンドペーパー



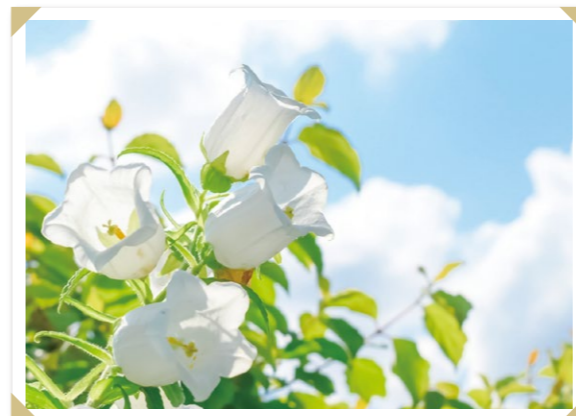
濡れたティッシュで
拭き取ると綺麗に
チョークが消えますよ!

植物のある暮らし

観賞して楽しむことはもちろん、衣食住を素敵に演出したり...。あなたらしい個性豊かな植物との生活を始めましょう。

カンパニュラ

南ヨーロッパ原産のキョウ科の植物で、カンパニュラとはラテン語で「釣鐘」を意味します。小さなベルのような形をした花をつけ、花後に越冬して春に再び花を咲かせる多年草です。風鈴草(フウリンソウ)とも呼ばれています。



[育て方] 日当たりが良く、風通しの良い場所に置きましょう。

植え付け: 植え付けは3~4月または9~10月/開花期: 5~7月
耐寒性はありますが秋に種まきした場合、霜よけをして冬越しさせ霜が降りなくなった頃に、庭や鉢に植えつけましょう。秋は開花した苗も購入できます。

置き場所: カンパニュラは太陽の光を好みます。
日当たりが悪いと生長が鈍く、最悪だと花が咲かなくなってしまいます。日陰では育たないので、日当たりの良い場所で生長させましょう。

水やりと肥料: 乾燥に強く、ジメジメが大嫌い。霜に弱い。
寒さに当てないと花芽をつけないので、霜がつかない限りは外に出しても大丈夫です。土が乾かないうちに、毎日少しずつお水をあげると水が行き渡らずに育成不良になって枯れてしまう事もあります。肥料は秋と春の元気な時に緩効性固形を。弱っている時に与えると枯れてしまうので要注意。

+FUN
明日誰かに話したくなる 植物の雑学 カンパニュラとリンドウ

カンパニュラ リンドウ
カンパニュラとリンドウは良く似ていると思われがちですが、カンパニュラはキョウ科ホタルブクロ属。ベルフラワーは英名で多数ある同属の植物です。
リンドウは、リンドウ科リンドウ属の植物です。色のバリエーションも似ていて蕾は本当に兄弟のようです。花が咲くと見分けやすく、花期が春~夏のカンパニュラと、秋に咲くリンドウ、どちらも多数の品種があるので育てる楽しみが広がります。