

新入社員紹介

はじめまして！
9月に入社しました
清水 雅俊
(しみず まさとし)
と申します



出身地：山口県岩国市
誕生日：8月1日
血液型：O型

5歳の娘がいる
パパです。



偶然撮影が出来た
クロスしたひこうき雲。
見かけると良い事があ
ると言われています。

好きなアーティストは、B'z
やミスチルです。曲をギター
で演奏もします。



学生時代からエレキギター
をしています。新コロナの
パンデミック以降、しばら
くは活動を控えていました
が、最近では月1回程度で
のバンド活動を再開してい
ます。

初対面など関係なく、人と
接するのが好きです。
異年齢の方の話を聞くと大
変勉強になります。

昨年9月よりご縁を頂き、今年2月で入社
から約5ヶ月が経過しました。
まだ、不慣れな点もあり先輩方にご迷惑を
お掛けすることもあります。1日でも早
く一人前になれるよう、日々精進して参り
ます。
お客様に寄り添った丁寧な接客を信条とし
ています。1人でも多くのお客様に満足し
て頂けるよう努めてまいりますので、
よろしくお願いいたします。

豊島屋 鳩サブレー

鎌倉名物 鳩サブレー。明治27年に創業してから今に至
るまで変わらぬ味で愛されています。

卵の味がして、甘さも強
すぎない、サクサク、ホロっと
した食感から、懐かしい味
がします。



本店でしか買えない
オリジナルグッズ



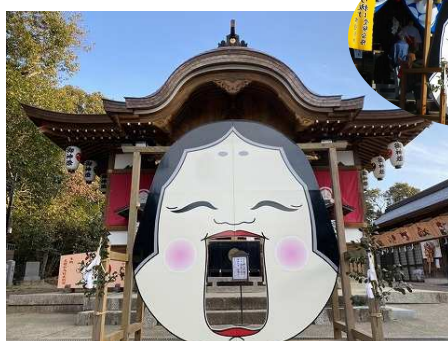
一度は訪れたい、豊島屋の本店

呉市焼山中央 高尾神社

高尾神社は古より、地域民衆・開運
厄除の神として名高く、厄除大祭に
は毎年多くの厄年の方が参拝されま
す。



お多福の通り抜け



毎年、節分日前の日曜日から節分日後
の日曜日までの8日間、「お多福通り
抜け」を実施しています。
今年は既に終了していますが、ご興味
のある方は是非とも来年、足を運んで
みてください。

御影石に五〇〇二〇〇cm
までの目盛が刻まれ身長
を測ることができます。

きざみ石



昨年の12月に子供たちの
健やかな成長を願う「きざ
み石」が建立されました。

マスクの着用について、3月13日から屋内、屋外を問わず個人の判断に委ねる方針を決定しました。卒業式には、にっこりと笑っ
た顔で記念写真を残してほしいですね。私の場合、隠していたら顔をお顔をしっかりケアしなければいけませんが…④

2023年

i-reform magazine

アイリフォーム通信 2月号

皆さん、お元気ですか。今年もいよいよ春を迎えようとしています。3年続いたコロナ生活もついに終止符
を打つ時が来たようです。卒業式では、原則マスク無しということで、最後にお互いの笑顔を見ながらの旅
立ちになりそうで、喜ばしい限りです。もう少しすれば、梅の花に続いて桜の開花も始まり、なんと4年ぶりの
お花見も、今年はできそうな気配です。しかし、ウィルスが地上から消えた訳ではないので、自己責任でしっ
かりガードいたしましょう。

ところで、令和に入って、2月は祝日が1日増えています。それは、23日の天皇誕生日です。
126代徳仁天皇陛下の誕生日です。私は昭和世代ですので、天皇誕生日は4月29日と頭に刷り込ま
れています。平成生まれの人は、12月23日になっているのですね。一度頭に記憶されたことを切り替え
るのは、なかなかやっかいです。

さて、我々のこうした認知機能や体をコントロールする人間の脳ですが、最近私が読んだ本に「運動脳」
(アンデシュ・ハンセン著)という本があります。著者はスウェーデンの精神科医です。運動脳とは、運動する
ための脳ではなくて、脳と運動との関係を多くの実験、検証から明らかにしています。

以下本文より抜粋—脳には、もともと1000億個もの細胞があるとはいえ、時間とともに失われる数は膨大
なものになる。そして、脳そのものは毎年0.5%~1.0%ずつ縮んでいく。—中略—だが、その定説を覆す非
常に説得力のある証拠をこれからお伝えしよう。—中略—じつは、週に3回、40分、早足で歩いただけだっ
たのである。つまり、週に数回ほど早足で歩いたり、走ったりするだけで脳の老化が食い止められ、むしろ若
返り、おまけに記憶力まで強化できるということだ。以上抜粋

そうなのです、脳は年を取っても、運動によって成長することができることが分かったのです。

興味のある方は、本を読んでみてください。若い方の勉強と運動の関連についても
検証しています。コロナで行動が制約されてきたご高齢の方も、一日も早く体を
動かし、脳の老化防止をしないといけませんね。暖かい日差しのもとで、体も脳も
リフレッシュいたしましょう。



株式会社アイリフォーム
代表取締役 井本 健一



井本建設株式会社グループ

株式会社

アイリフォーム

☎ 0120-117-145

呉 アイリフォーム



〒737-0814 広島県呉市山手1-1-33 井本ビル3F

◎受付時間/9:00~17:30 ◎定休日:日曜・祝祭日・第2・4土曜

www.i-reform.co.jp

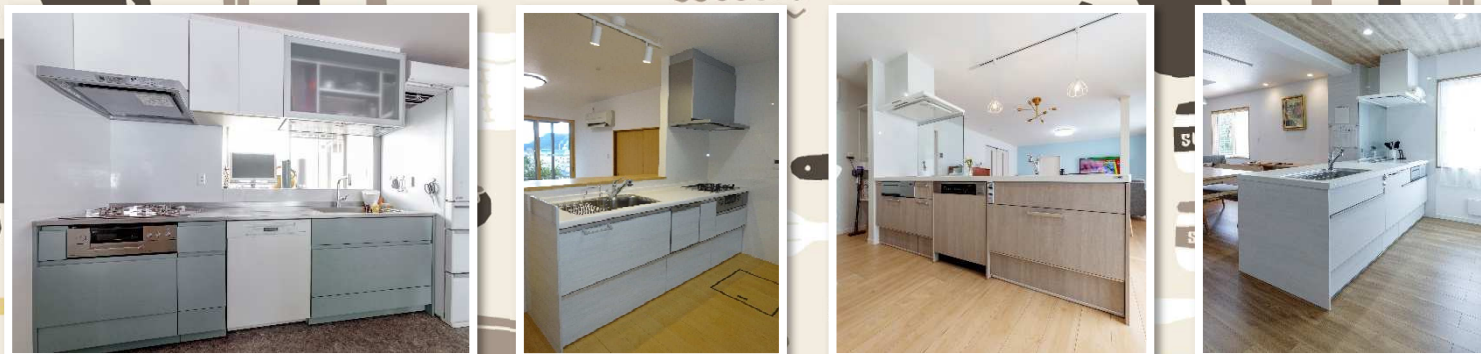
いつもご愛読ありがとうございます。皆様からのご意見、ご感想をお待ちしております。



リフォーム施工事例

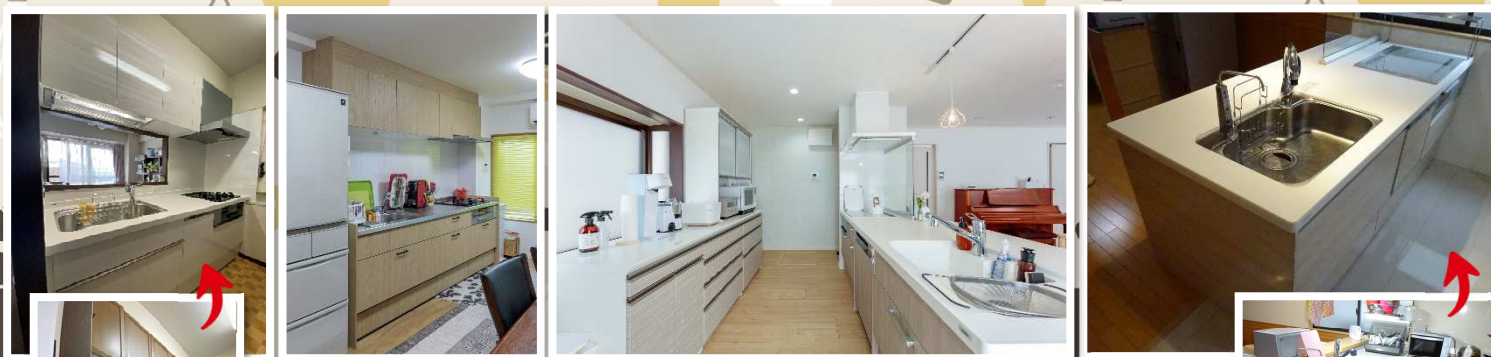
キッチン特集

今回は、11月号で大好評だったリフォームしたい場所ランキングのご紹介です。
今月は、リフォームしたい場所ランキング(AlbaLink 調査)第2位のキッチンの特集です。
アイリフォームでリフォームをさせて頂いたキッチンをご紹介します。



キッチンリフォームを思い立ったきっかけ

1. キッチンの設備の老朽化.....ガスレンジやレンジフード、食洗機の故障、水栓まわりの水漏れ
2. ガスコンロからIHに交換.....お手入れが楽、安全面を考慮して
3. 中古住宅購入時のリフォーム...購入時に付いていたキッチンが古い



キッチンリフォームをして良かったこと

1. タッチレス水栓でノンストレス....手をかざすだけで水を出すことができる。
2. IH クッキングヒーター.....お掃除が楽になった。
3. 広々シンク.....フライパン、鍋が洗いやすくなった。
4. 引き出しタイプ収納.....収納しやすい、たくさん収納できる。
5. 吊戸棚を撤去.....明るくなった、圧迫感がなくなった。

三角コーナー、使ってる？

三角コーナーを使わないメリット

- ・三角コーナーの掃除をしなくていい
- ・シンクの中が広くなる
- ・臭いが出ない
- ・シンク回りの見た目がキレイになる

生ごみの処理方法

- ・新聞紙、チラシの入れ物を作って捨てる
- ・ビニール袋に入れて捨てる
- ・排水溝ネットに流し入れる
- ・牛乳パックに入れて捨てる
- ・ディスポンサーを使う
- ・生ごみ処理機を使う



シンクの隅の三角コーナー。以前はどの家庭にもありませんでしたか？最近では使わない人も多いようです。三角コーナーを使わない人は、どのように生ごみを捨てているのでしょうか。

三角コーナーいらずの便利なグッズ



・自立式の水切り袋



・紙製の水切り袋



・排水溝ネット



・水切りごみ袋キーバ



・エコホルダータワー

生活排水は下水処理施設できれいにされますが、その処理能力にも限界があるので、細かい生ごみをそのままたくさん流してしまうと、水質汚染につながってしまいます。三角コーナーの役割を代用できる商品や処理方法などを上手く利用して、台所から出る生活排水をきれいにしましょう。

雪にも風にも強いカーポート

カーポートの役割は、雨風や雪、日射しから車を守り、運転手や同乗者が車の乗降時に雨に濡れるのを防いでくれます。最近では、風や雨にも強いカーポートがあります。



あると便利なカーポート

カーポートがあれば、直射日光を遮ることができ、車が劣化しにくくなります。そして、雨の時は、大きな荷物の出し入れなど両手がふさがっていても雨に濡れることもありません。また、鳥の糞やひょうなど上空からの落下物を防げます。車の汚れも最小限になるので、洗車の回数も減らせます。



夏や冬にも大活躍

カーポートの屋根は、紫外線カット効果があり、熱線遮断効果の高いものがあります。夏の直射日光を直接浴びることがないので、車内温度の急上昇も防ぎます。冬場は、夜露から車を守ることができ、霜が降りにくくなり、霜よけができます。雪が降っても、車の上に雪が積もらないので、雪下ろしをする必要がありません。



目的に合わせて強度を選ぶ

台風や強風にも強い耐風性能が高いカーポートがあります。耐風圧強度という単語は耳慣れないかもしれませんが、これは、カーポートが耐えられる最大の平均風速を表しています。耐風圧強度 38m/秒のカーポートなら、平均風速 38m/秒までは耐えられるという意味になります。42、46、54m/秒と数字が大きくなっていくほど強風に耐えられることを示しています。



片側柱で積雪量 50cm 相当に耐えられるカーポート

また、雪が多い地域では、雪の重さに耐えられる強さも必要です。耐積雪カーポートは、積雪に対応したカーポートです。一般的なカーポートの耐積雪重量は 20 cm。積雪 20 cm を超える前に雪下ろしをすることが気分になっています。対して耐積雪カーポートは、耐積雪量 50・100・150・200 cm と、積雪量に応じて種類があります。耐積雪量の数字が大きくなるほど強度は高くなります。

片側柱で車の出入りが楽

強度が必要な場合、カーポートの屋根を支える柱の数は多くなります。しかし最近では、片側柱や2本の柱で支えるカーポートにも頑丈なものがあります。スマートなデザインでありながら、強風や大雪に耐えられるカーポートが増えています。片側柱のカーポートは、車の出し入れが楽にできます。狭い敷地でも圧迫感が少ないのもうれしい点です。

