

お客様とクサネンをつなぐ暮らしのかけは誌

クサネン・ケーススタイル 掲示版

2025 1月号

新年 謹賀



本誌は自然にやさしい大豆インクを使用しています。



イマドキトピックス

今話題の「HOT」なニュースをご紹介します



クサネン イメージキャラクター エコかえる

01

00年日記、活用してみませんか？

日記ってなかなか続かない…。特に3年、5年、10年日記など、長期に渡るものはハードルが高そう。でも、インターネットで検索してみるとデザインが豊富で、たとえば3年日記はB5サイズなどコンパクトで軽いモノが多く、1日の枠が数行程度なので使い次第で楽しめるかも。まずは、その日の天気や食事内容はいかが？ 食事の記録は健康のバロメーターになり、アレルギーなど何かあったときに、医者に見せることもできます。健診の内容も記録になりますね。ほかに、その日の用事、買って良かったモノ、イベント事、家族の誕生日など、ひとこと入れて後で見返すと、価値観や生活の変化が感じられるかも。「何もなかった」だけでも面白いし、推し活のことも書けるのも楽しそう。ときどきでもOK！興味があればぜひチェックしてみてください！



02

健康のキーワード「トリプトファン」

トリプトファンは、必須アミノ酸の一種で、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを作り出すと言われてます。心身を安定させるだけでなく、睡眠を促したり、活性酸素を抑制する抗酸化作用があるメラトニンのもとにもなります。トリプトファンは体内で作り出すことはできないため、食事で摂る必要があるそうです。たとえば、大豆製品にはトリプトファンが豊富に含まれているそう。納豆やみそ汁などで効率良く摂りたいですね。また、ヨーグルトやチーズといった乳製品、バナナ、卵、ごま、ナッツ類などにも多く含まれるそうです。トリプトファンを含む食品はいつとつても良いですが、トリプトファンはセロトニンを生成後、夜になると睡眠を促すメラトニンに変化するため、特に朝摂るのがベストタイミングだそうです。



エコかえるの season 2 暮らしワクワク日記

毎年 年賀状も減って くるね。 SNSの時代なのよ。

クサネンのこの ケーススタイル掲示版も ホームページでも 読めるのよ。

見やすい紙面と ネットのハイブリッドです。

今年も暮らしの お役に立つ情報をお届けします。

お好きな方でぜひ！

お楽しみください！

2024年	
12月	11月
6月	5月
10月	9月
4月	3月
2023年	

過去アーカイブが 沢山読めます！

おしなべてお楽しみください！



お役立ち情報

ペペロン餅

ニンニクと唐辛子、パスタでおなじみの組み合わせ！いつもと違う味付けで洋風にアレンジ。

- 材料**
- 切り餅.....2個
 - ニンニク(薄切り).....5~6枚
 - 赤唐辛子.....1本
 - オリーブオイル.....小さじ1
 - 塩.....ひとつまみ
 - 粗びきこしょう.....少々

- 作り方**
- 餅は横に5等分に切る
 - フライパンにニンニクと、赤唐辛子を半分にちぎって種ごと入れ、オリーブオイルを加えて弱火にかける。
 - 香りが立ったら餅を並べ、薄く焼き色がつくまで、上下を返しながらかつた弱火~中火で焼く。
 - 塩、粗びきこしょうをふり、さつとからめる。

長時間加熱すると、どんどんふくらんで、ひとつになってしまうので、早めに仕上げてください。



奥様サポーター 小島

スタッフのつぶやき



リビンライフ課 西田

ラーメン好きで、年中カップラーメンを昼食に食べるのですが、最近の物価高でラーメンも値上がりし、痛手になっています。それも、妻が作ってくれたおにぎりと、できるだけ安く仕入れたカップラーメン(120円程度)をすすするのが、最近の日課です。会社では「野菜を食べないと病気になるよ!」と、みんなに心配されています。野菜は夕食に食べるようにします。(西田)

朝が強い私は、休日でも6時ぴったりに起きるのですが、冬場は外が暗いと寒さのせいでちょっとガラガラしていると、4匹の猫が朝ご飯を入れてほしいと催促に来ます。定刻に遅れると教えてくれるのはありがたいのですが、たまにはゆっくりまったりの朝にさせてほしいな~と思います。(小野)

去年から飼いだめた、ポメラニアンとシュナウザーのミックス犬が可愛くて仕方ありません!元気がいっぱい気持ち前のめりなので、散歩のスタート時は二足歩行でジャンプしながら前進しています。バイクや人に慣れていないのか、よく吠えるので少々困っていますが、一緒に寝る時にくっついてきたりすると「大好き」が溢れだします!(改田)

今シーズンは夏から秋がなく、冬になった感覚で、急に朝晩の冷え込みが進みました。50歳を過ぎたので、健康には、ますます気を付けていきたいです。まずは運動不足解消にと、妻を誘って一緒に夜道を散歩しようと思っています。ただ、夜は冷えるので、春から始めようかな…。いや、気持ち強く1月からスタートします!(中西)

クサネン・K-style掲示版の郵送停止のお手続きは、QRコードよりお願いいたします。送付停止手続きフォームはこちら



ガス機器とオール電化のプロショップ

草津店 <1級建築士事務所> クサネンのリフォーム

草津市東草津一丁目3-40

☎ 0120-114-932

定休日/火曜日・水曜日

大津仰木の里店 クサネンのリフォーム

大津市仰木の里七丁目1-6

☎ 0120-020-932

定休日/火曜日・水曜日

ENEOS ウイング湖南 カーライフステーション

KeepPer プロショップ コーティング技術認定店

栗東市小柿五丁目11-10

TEL 077-551-0450

株式会社 クサネン

お客様ダイヤル ☎ 0120-118-932
〒525-0041 滋賀県草津市青地町138番地
ホームページ <https://www.kusanen.com/> Eメール info@kusanen.com

最新情報はホームページでもご案内しています



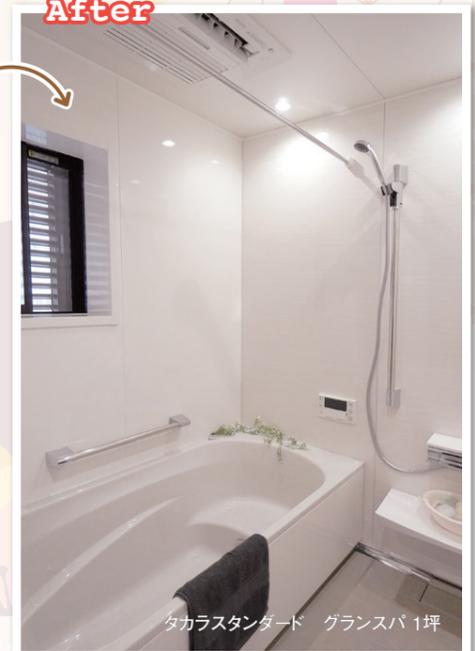
クサネンのリフォーム

経年劣化で古さが気になる水回り(浴室・洗面所・トイレ)を
スッキリとリフォーム。

築30年が経ち、設備を最新式にしてお手入れ性UP。あたたかく快適な住まいへ。

DATA 大津市 K様邸	
築年数	約30年
住宅タイプ	一戸建て
施主様	60歳代
リフォーム箇所	お風呂・洗面所・トイレ
工期	2週間
参考価格	240万円

浴室



経年劣化で古さが気になる。浴室暖房乾燥機を設置したい。

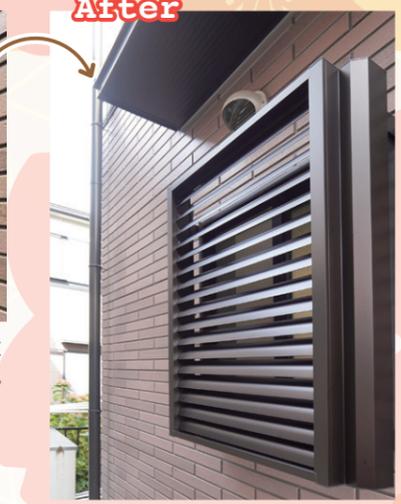
タカラスタンダード グランSPA 1坪



浴槽はアクリル人造大理石の“キープクリーン浴槽”で、美しいツヤや汚れの染み込みにくさが魅力です。水はけがよく、ヌメリやカビが出にくい、丈夫で手入れのしやすい浴槽になりました。
今までは暖房のないお風呂でしたが、今回のリフォームで浴室暖房乾燥機が新しくつき、これから寒い日もあたたかく入浴できます。



家の隣にアパートが建ち、外からの視線が気になる。



浴室の窓には、元々防犯のための面格子がありましたが、視線を遮ることまではできなかったため、今回のリフォームでYKKの多機能ルーバーを設置しました。
羽の角度を変えることで「目隠し」「採光」「通風(換気)」「日よけ」を調節することができます。

洗面所



開き収納の洗面台、古さが気になる。



タカラスタンダード オンディーヌ 開口75cm

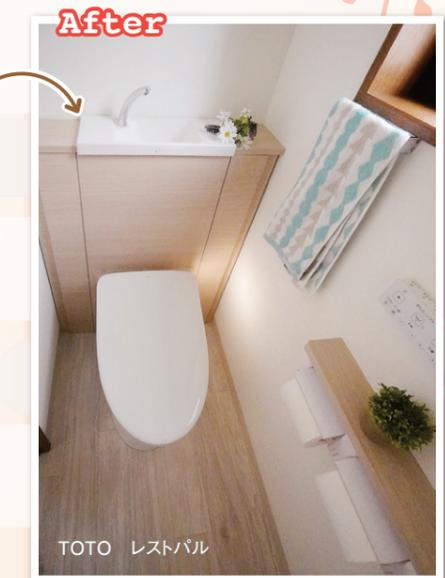


浴室側の壁には、アクセントとしてグリーン系のクロスを使用しました。
以前5cmほどあった浴室との間の段差をフラットにし、これから年齢を重ねられても安全に出入りができるようになりました。

トイレ



狭いトイレで収納が少ないので、収納を増やしたい。



TOTO レストパル

便器の後ろに収納スペースがあることを気に入られ、このレストパルを選びました。キャビネット付きトイレに入れ替えることで、空間をすっきりとさせることができます。壁と天井のクロス、床のクッションフロア貼り替えも行っています。

「フチレス」のお掃除しやすい最新トイレに取替えませんか?

<p>TOTO 10年保証</p>	<p>ネオレスト RS1 ウォシュレット一体型便器 CES9510</p> <ul style="list-style-type: none"> 標準タイプ オート便器洗浄 きれい除菌水 フチなし形状 	<p>TOTO独自の「きれい除菌水」で使うたびに自動で便器やノズル、便座をしっかりと洗浄・除菌し、においまで脱臭してくれます。汚れがたまりやすい便器のフチ裏のくぼみもないから、サッとひとふき。</p> <p>標準工事費込み 247,170円(税込)</p>
<p>Panasonic 10年保証</p>	<p>アラウノ S160 タイプ1K 全自動おそうじトイレ</p> <ul style="list-style-type: none"> 標準タイプ 泡洗浄 有機ガラス系新素材 オート開閉 	<p>「激落ちバブル」や「スパイラル水流」で便器をお掃除してくれます。側面に隙間や段差がほとんどないので、拭きそうじがラクラク。コンパクトで、奥まで手が届きやすい形状です。全ふたオート開閉機能が標準搭載!</p> <p>標準工事費込み 180,400円(税込)</p>
<p>LIXIL 10年保証</p>	<p>アメージュ + シャワートイレ KAシリーズセット</p> <ul style="list-style-type: none"> 節水 手洗い付き フチなし形状 アクアセラミック 	<p>便器のフチを丸ごとなくしたフチレス形状です。超親水性で水アカに強い「アクアセラミック」、強力な水流で便器鉢内を洗い流す「パワーストリーム洗浄」を搭載。便器とシャワートイレと組み合わせることができるシリーズです。</p> <p>標準工事費込み 168,080円(税込)</p>
<p>TOTO 10年保証</p>	<p>ウォシュレット一体型 ZJ1</p> <ul style="list-style-type: none"> 節水 防露便器 手洗い付き フチなし形状 	<p>奥までぐるっとフチがない「スゴフチ」。汚れが付きにくく落ちやすい陶器表面の凹凸をナノレベルでなめらかに仕上げた「セフィオンテクト」。便座の内側にも外側にもつぎ目なし。リーズナブルな価格で一体型が欲しい方におすすめです。</p> <p>標準工事費込み 130,273円(税込)</p>

「浴室暖房・換気・乾燥機」の運転音が大きくなってきたら

異音が出る原因として、モーター内のベアリングの劣化が考えられます。浴室暖房・換気扇も機械のため故障や部品の経年劣化があり、寿命の目安は約10年程度です。

浴室乾燥機で一番人気のメーカー「マックス」
浴室暖房/衣類乾燥/浴室乾燥/涼風/24時間換気

10年保証 天井埋め込み型 100V 1室換気 BS-161H-2

標準工事費込み **91,300円**(税込)

レンジフードの取替えはお済みですか?

今、お使いのレンジフードは単品で取替えが可能です! 取替え時間はたったの約1.5~2時間!!

ノンフィルター・スリム型 Rinnai TLRシリーズ
TLR-3S-AP602SV **128,530円**(税込)

サイズ: 60cm/75cm/90cm
色: シルバー/ブラック等
コンロ運動も選べます。

10年保証

コンロ連動タイプなら NORITZ クララシリーズ NFG6S22MSI **133,100円**(税込)

フィルターがないので面倒な掃除も、目詰まりによる吸引力の低下もなく、しっかり油をキャッチ!



一級建築士 矢尾

水回りがすっきりとキレイになっただけでなく、浴室の外からの視線が気にならなくなったことや、トイレ収納が増えて広々と使えるようになったことなどを喜んでくださいました。

詳しくはこちら!

クサネンのリフォーム ホームページ

リフォーム事例 公開中!!

ご心配ごと・お困りごとは、お気軽にご連絡ください

新しい機器に取替えて

- ✓ 使い方や操作方法がわからない
- ✓ 工事後、気になることがある…など

草津店 0120-114-932

大津仰木の里店 0120-020-932

info@kusanen.com