

暮らしのお役立ち情報

レンジで作る カンタンなめたけ

ごはんのおともにはもちろん、うどんや蕎麦にかけたり大根おろしに和えてもおいしい一品です。

- 材料**
- えのき茸……………約200g(1袋)
- だし汁……………大さじ3
- 濃口醤油……………大さじ2と1/2
- みりん……………大さじ1と1/2
- 砂糖……………小さじ1/2



- 作り方**
- えのき茸は石付きを切り落として、約2cm(3等分)に切ります。少し大きめの耐熱容器に④を合わせて調味料を溶かし混ぜます。
 - 切ったえのき茸をボウルに入れ、軽く箸で混ぜ合わせてから、ふんわりとラップします。
 - ラップしたボウルをレンジに入れ、600Wで4分ほど加熱します。後半は煮汁が全体的にブクブクとなってきます。
 - 加熱が終われば、レンジからボウルを取り出し、ラップを取って粗熱を取ります。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やします。



作りたては優しい味、
冷蔵庫で一晩おくと、
味がしっかり馴染んできます。



奥様サポーター 小島



スタッフの つぶやき



リビングライフ課 松田

家 族で「石山土曜夜市」へ行ってきました。毎年夏に石山駅前の商店街が歩行者天国になり、100店以上の夜店が並び人気のイベントです。わが家は今回初めての参加でしたが、会場はたくさんの人で賑わっていました。私は焼き牡蠣やうなぎの肝串など珍しいものを堪能し、娘たちは浴衣を着て綿菓子やかき氷、イカ焼きを楽しみ、夏のお祭りを満喫しました。(松田)

先 日、久しぶりにゴルフに行きましたが、この猛暑と全く練習ができていないダブルパンチで、悲惨な結果でした。結果はともかく、非日常の環境でたっぷり汗もかきスッキリして帰ってこられたので、今回はOKかなと思っています。普段から、あまり体を動かしていないので、たまには運動がてら練習に行きたいと思います。(小野)

9 月になってもまだまだ暑い日が続き、熱中症対策は欠かせません。仕事の時もそうですが、家に帰ってからも注意しないといけませんよね。クーラーは必需品ですが、それに加えて私はフェイスタオルに保冷剤を2個ほど挟んで、首に巻いて過ごすことがあります。涼しくて気持ち良いですよ!やってみてください。(中西)

職 場のみんなから、家で採れた新鮮なお野菜をいただくことがあり、とてもありがたいです。今日の夕食は何を作ろうかなと献立を考えるのも、ささやかな幸せです。ナシとナスと鶏肉で揚げびたし、ササミと大葉と梅干の春巻きを作ったら、おいしいと家族が喜んでくれました。秋のお野菜も楽しみです。(二橋)

エコかえるの season 2 暮らしワクワク日記



お客様とクサネンをつなぐ暮らしのかけは誌

クサネン・ケースタイル 掲示板

2025
9月号

株式会社クサネン・K-style

おかげさまで

59
周年
KUSANEN



本紙は自然にやさしい
大豆油インキを
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

忌まわしき「G」対策

Gといえば…あのいや～な虫。そんなGをできるだけ見ずに生活したい…そんな対策をご紹介します。外からの侵入を防ぐために、エアコンの室外機のドレンホースに専用のキャップをつけましょう(100円ショップでも買うことができます)。また、網戸をチェックし、すき間があったらドライバーで戸車の調整を。生ごみをこまめに処分することも大切。なんと髪の毛や人の垢も餌になるそうなので、こまめな掃除もおすすめです。すき間に潜むことが多いので、宅配の段ボールを溜め込まないようにしましょう。ほかに、Gが苦手な柑橘系の香りを活かすのも良いですね。ハッカ油も苦手だそう。無水エタノール10mlにハッカ油15～20滴を混ぜ、水90mlを加えてポリエチレンのスプレーボトルに入れば手軽に吹きかけることができます。玄関やエアコンの室外機まわり、ゴミ箱などに定期的に使うと良いそうです。ハッカ油は猫や鳥にとっては有害なので、ペットのいる家庭でのご使用は十分ご注意ください。



02

干し芋が人気!

文字通り、さつまいもを干した「干し芋」。小腹が空いたときなどにパツと食べられるだけでなく、自然な甘みのため、ヘルシーなおやつとして若い女性にも人気で、スーパーはもちろん、コンビニでも手軽に買うことができます。また、栄養豊富なところも魅力。蒸したさつまいもの2倍の食物繊維や、高血圧の予防に役立つカリウムやマグネシウムなどが含まれています。さらに、ビタミンB、C、Eも豊富です。腹持ちが良いところも人気の要因になっているそうです。糖質は100gあたり66gと高めですが、ゆっくりと体に吸収されるため、トレーニング前に食べるのもおすすめ。朝食にも良く、その際はゆで卵や魚肉ソーセージなどたんぱく質と一緒に摂ると良いですね。1日のおすすめの摂取量は70g、小さめの干し芋なら3枚強程度だそうです。

豊富な栄養素
・カリウム
・マグネシウム
・ビタミン



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

関電ガス

サポートショップ

かんでんeショップ

ウイング湖南SS 閉店のお知らせ
ガソリンスタンドウイング湖南SSは、2025年9月16日火をもちまして、閉店させていただきます。1992年のオープンから33年、長年にわたってお客様からあたたかいご支援を賜りましたこと、従業員一同、心より感謝申し上げます。閉店に関するお問い合わせはクサネン本社(TEL 077-562-0501)までご連絡ください。

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/>

最新情報はホームページ
でもご案内しています

Eメール info@kusanen.com



住まいのお困りごと・快適な暮らしのサポートは、クサネンへお気軽にお問い合わせください。最新情報はホームページでもご案内しています。

ホームページ <https://www.kusanen.com/> Eメール info@kusanen.com

クサネンのリフォーム

補助金を利用してバリアフリーの浴室・洗面所へ
断熱性能の高い住宅へのリフォーム!

こちらのご自宅には80代のお父様がお住まいで、近隣にお住まいの娘さんが
ご高齢のお父様を心配され、リフォームのご相談をいただきました。

DATA

大津市 S様邸

築年数 25年
住宅タイプ 戸建て
施主様 80歳代 ひとり暮らし
リフォーム箇所 浴室・洗面所・内窓
工期 2週間
参考価格 229万円

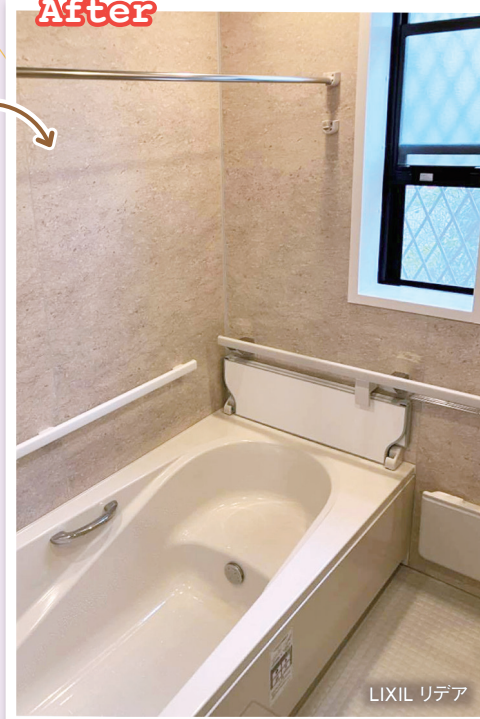
浴室

Before



娘さんが「父は身体が悪い中で
のひとり暮らしなので、段差が
危ない」と心配されていました。
他にも「浴槽が深いので、また
ぐのが怖い」とのことです。入浴
時は浴槽の中に椅子を置いて
高さを調節されていたそうです。

After



お父様をご自分で入れるお風呂として、動作をサポートする浴室のオプション「サポート
パック」を選択されました。4面に手すりがつき、フタを置くとそのまま座ることができます。
歩くところ、立つところ、立ちあがるところ、欲しいところに手すりのサポートがあるので、
介護が必要な方だけでなく、ご高齢の方にもおススメのオプションです。

Before



After



ドアは折れ戸に付け替え、12~13cm
あった段差も解消しました。

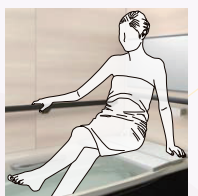
サポートパック



- ①スライドフック付
握りバー
- ②フラットサポートバー
- ③浴槽内握りバー
- ④握りバー

入浴時の動きを考えて、
4面に手すりがつきます。

腰掛け保温フタ



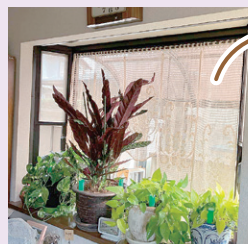
足元に不安を感じる方
も、いったん腰掛けてラ
クに浴槽の出入りがで
きます。

内窓

Before



After



今回は断熱性能を高めるため
に、国の補助金を活用して5カ
所に内窓の設置を実施するこ
とにしました。

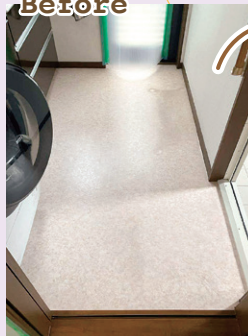
After



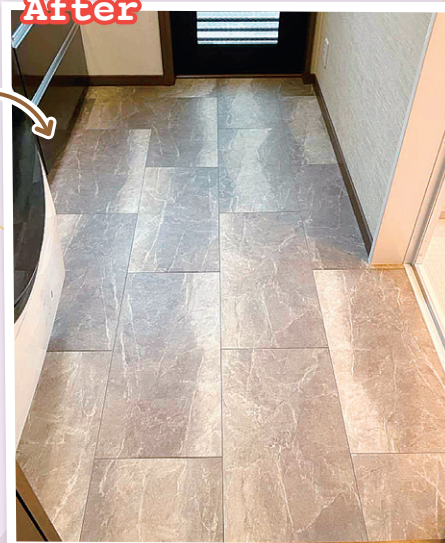
既存の窓の内側にもう1枚窓を設置することで、断熱
効果や遮音効果を高めることができます。取り付け時
間は1窓あたり約60分、1日あればご自宅の窓をすべ
てリフォームすることも可能です。

洗面所

Before



After



「床のクッションフロアの傷が
気になる」とのことです。内装のリ
フォームをさせていただくこと
になりました。

床はクッションフロアよりも傷や凹みに強く、清掃性が
高く水回りにもおすすめのフロアタイルを選びました。
デザインは石目調で、シックな印象に仕上がりました。

浴室はご高齢のお父様が、おひとりでも安心して入浴ができるように、
サポートパックやあたたかパックなどもつけて、バリアフリーな浴室
にリフォームしました。「浴室がすごくあたたかくなった」「使いやすい
浴室になって良かった」「これまでは、ひとりで入浴するのが不安だっ
たが、これからは安心して入浴できる」とおっしゃっていただきました。



担当 服部

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!!

実家でひとり暮らしのご高齢者の熱中症対策に

温湿度を検知して、熱中症になりやすい環境を音声とランプでお知らせ!

一酸化炭素検知機能付き

新コスモス電機株式会社

CO
反応式



・火災警報
・熱中症お知らせ
・CO 注意報
・乾燥お知らせ

PLUSCO
ブラ シ オ

壁掛・天井共通 / 10年電池式

SC-745

販売価格

9,350円(税込)

CO反応式で
早く火災を
お知らせ

ダイキン空調機特約店の当店におまかせください

DAIKIN 333と333

うるさらX 2025年モデル

フィルター自動お掃除付き!

「快適」と「節電」2つの自動運転をシーンに合わせて使い分け

・フィルター自動お掃除
・うるる加温 / さらさら除湿
・節電自動運転

・しつどクリーン
・ランドリー乾燥
・垂直気流
・サーキュレーション気流

14畳
S405ATRP
18畳
S565ATRP

標準工事費込み

277,200円(税込)

標準工事費込み

303,270円(税込)

「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?

TOTO

10年保証

新商品

ネオレスト RS1

CES9510R

ウォシュレット一体型便器

・標準タイプ
・オート便器洗浄
・きれい除菌水
・フチなし形状
・便器きれい

標準工事費込み

253,770円(税込)

空間になじみやすい、やわらかな丸みを帯び
たデザインのタンクレストイレ。汚れが付き
にくい「きれい除菌水」を搭載。新たに「便
座きれい」も追加されました。ふだん見えず、
汚れに気づきにくい便座裏のきれいなが長持
ちします。汚れやすいフチ裏がないので、
サッとひとふき、お手入れがカンタンです。

人気No.1のビルトイン食洗機

買い換えてサイズもぴったり

Panasonic

10年保証

M9 シリーズ

ECONAVI

NP-45MD9S

ディープタイプ

45cm幅

奥行65cm対応

パナソニックの食器洗い乾燥機は
草津工場で作られています

標準工事費込み

165,220円(税込)

エコナビ搭載のハイグレードモデル。
洗うだけで食器が除菌できるストリー
ム除菌洗浄を搭載! 上かが自在に変
化するムービングブラックプラスで食器
セットがラクラク!

・ムービングブラックプラス
・スライドオープン
・3Dブラネットアーム洗浄
・ストリーム除菌洗浄

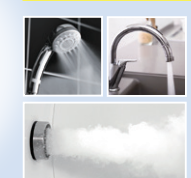
バブル発生装置を搭載したガス給湯器

大がかりな工事不要!!

Rinnai ECOジョー

10年保証

シャワーや蛇口から家中、ウルトラファインバブルのお湯が
浴槽のアダプターからはマイクロバブルの白濁のお湯が出ます
マイクロバブルバス + ウルトラファインバブル付給湯器



24号 オート RUF-UME2406SAW (A)

リモコンセット・専用アダプター込み

標準工事費込み

335,830円(税込)

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

大津仰木の里店

0120-114-932

0120-020-932

info@kusanen.com