

# COCOLIVING

カフェスタイル&ラグジュアリー

## Cafestyle & Luxury

~テーマで楽しむ家づくり~

02 ナチュラルヴィンテージの  
カフェスタイルで  
心地良い暮らし

04 上質な素材をふんだんに使った  
ラグジュアリーな大人空間

06 ワンポイントリフォーム  
~光の採り入れ方~

07 INTERIOR COLUMN

暮らしに溶け込む  
普段使いの伝統工芸

08 Shop Information

豆古書店／ドリアリーボ

09 トレンド最前線

10 かんたん＆おしゃれレシピ  
ニース風サラダ

11 おうちでできるかんたんYOGA  
「舟のポーズ」で全身の引き締め効果を!

12 カルチャー教室 COCOLIFE+  
(ココライフプラス)情報

13 住まいのお手入れ便利ガイド

14 暮らしのハンドメイド／植物のある暮らし  
15 プレゼント付きクロスワード

14 暮らしのハンドメイド／植物のある暮らし

15 プレゼント付きクロスワード

15 プレゼント付きクロスワード

[ ココリビング ]

vol.06

SUMMER 2017.07

オリバーホームページ

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

オリバー 富山

検索

卷末に  
プレゼント付き  
クロスワードあり!!

¥0

Take  
Free!

リフォーム

「工事を通してお客様に感動していただける仕事をしよう」

私たちは、お客様が笑顔になる家づくりを常にご提案しています。安い考え方のリフォームではなく、プロの私たちが考えて考え抜いたからこそ生まれる暮らしまで変わってしまうようなリフォームのご提案をし続けます。



新築

「1,000万円からの家づくり」

グッドデザイン賞を受賞したZERO-CUBEを中心にさまざまな規格住宅を販売しています。



不動産

「売りたい方と買いたい方をつなぐお手伝い」

土地探し、住まい探し、家づくりを通じて富山のお客様や地域社会に貢献することができれば幸いです。



住環境の未来を切り開くことで地域社会に貢献します。

住まいのトータルプランナー  
**OLIVER** 株式会社オリバー

0120-47-1152

営業時間／9:00～18:00 定休日／火・水曜日

オリバー富山本店  
富山県富山市二口町3丁目2-14

オリバー富山北店  
富山県富山市上赤江町1丁目4-5

オリバー高岡店  
富山県高岡市昭和町1丁目1-1

オリバー御経塚店 **NEW OPEN**  
石川県野々市市御経塚3丁目5

オリバーリフォーム 検索  
<http://www.oliver-reform.jp/>



カフェスタイル&ラグジュアリー

# Cafestyle & Luxury

~テーマで楽しむ家づくり~

カフェスタイル編（新築）

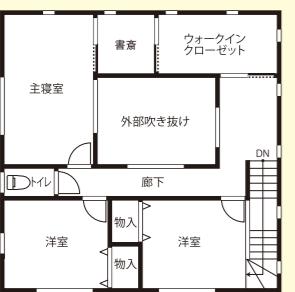
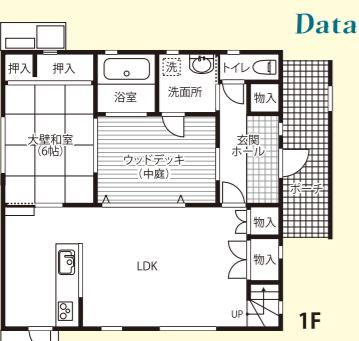
モデル、ピラティスインストラクターとして活躍する  
ココリビングナビゲーター 池端忍さんといっしょに、  
カフェスタイル&ラグジュアリーな家を訪問してきました！

## ナチュラルヴィンテージのカフェスタイル

ナチュラルヴィンテージのカフェスタイルは、引き算がポイント。  
何を引き立たせることが重要なのかを見極め、  
扉の色や棚の大きさ、間隔など細部にまでこだわりながらも、  
決してデコレーションしそうないことが重要です。



「coffee」の文字が目を惹く棚のデザインは、奥様のお手製。シンプルなキッチンだからこそ、アレンジが楽しめます。もしも文字を変えたら剥がせるのも魅力

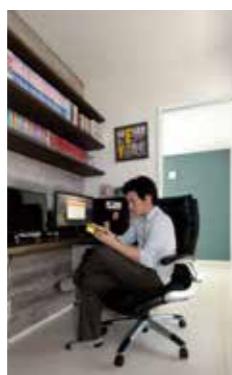


M様邸は、“真ん中に青い空”  
をコンセプトとする中庭のある住まい「ZERO-CUBE KAI」  
をアレンジした住まい。玄関  
ポーチには本物の木を使用す  
ることで、内装との統一感を図  
りました。

■種類 戸建て  
■建築面積 88.16m<sup>2</sup>  
■延床面積 114.28m<sup>2</sup>  
■工事期間 約4ヶ月  
■家族構成 大人(2人)+子ども(2人)

[お問い合わせ]  
**0120-47-1152** (株式会社オリバー)

## 大人も子どもも楽しめる! 充実した時間を過ごす工夫



ウォークインクローゼットと主寝室の間に設けられた一坪の書斎。ご主人が趣味の時間を満喫できる空間

元気なお子様たちは、中庭が大好き。  
「季節ごとの外遊びが手軽にできて重宝  
しています」と奥様もにっこり

### Customer's Voice

#### 家づくりを終えて 中庭のある暮らし お気に入りです

リビングに隣接し、家の真ん中にある中庭は、人の目を気にせずに子どもたちがのびのびと過ごせます。どこにいても風通しが良く、お風呂にも湿気がこもらないので、すごく気に入っています。これから季節は、みんなでバーベキューを楽しみたいですね。



たくさんの窓から光が入り込む、明るい階段。階段ホールは、風がよく抜けて洗濯物がすぐ乾くサンルームとして使われています

M様邸のテーマは、“ナチュラルヴィンテージのカフェスタイル”。味わい深い床材を基調にしたシンプルかつ落ち着きのあるLDKに、中庭から光と風が入り込み、暮らしに心地良さをプラスしています

M様邸は、インテリアだけでなく間取りにも工夫がいろいろ。中でも目を引くのは、家の真ん中に位置する中庭です。リビングと隣接したウォークインクローゼットは、元気なお子様がいるM様にはぴったり。大人の目の届くところでいつでも外遊びができる安心です。この中庭を囲むように、和室、浴室、洗面所や主寝室があるため、どの部屋からも爽やかな風と明るい光を取り込むことができます。そして2階には、ご主人の夢だった書斎を設けました。「パソコンをしたり映画を観たりして自分の時間を過ごしていく人分の衣類が収納できるウォークインクローゼットを確保したため、収納面でも大満足。おしゃれなインテリアと、暮らしやすさの両立が叶ったM様邸。カフェのよくなじみ良さが家族の暮らしを包み込みます。

富山県高岡市 M様邸

## ナチュラルヴィンテージの カフェスタイルで心地良い暮らし

味わい深い床材が、  
カフェスタイルのベース

本物の木を使用した、温かみのある玄関

ポーチが印象的なM様邸（本表紙）。中に入ると、無垢のフレンチパイン材に、自然塗料で味わい深い色に仕上げたダークブラウンのフローリングが印象的です。「カフェのような雰囲気にしたかったんです」と微笑む奥様。この床の風合いや色をベースに、ナチュラルでヴィンテージ感のある空間を意識してコーディネート。1階と2階をつなぐ階段の踏面や手すりにも同じ色合いの材料を用いて、家全体の統一感を演出しました。

M様邸は、インテリアだけでなく間取りにも工夫がいろいろ。中でも目を引くのは、家の真ん中に位置する中庭です。リビングと隣接したウォークインクローゼットは、元気なお子様がいるM様にはぴったり。大人の目の届くところでいつでも外遊びができる安心です。この中庭を囲むように、和室、浴室、洗面所や主寝室があるため、どの部屋からも爽やかな風と明るい光を取り込むことができます。そして2階には、ご主人の夢だった書斎を設けました。「パソコンをしたり映画を観たりして自分の時間を過ごしていく人分の衣類が収納できるウォークインクローゼットを確保したため、収納面でも大満足。おしゃれなインテリアと、暮らしやすさの両立が叶ったM様邸。カフェのよくなじみ良さが家族の暮らしを包み込みます。

## おもてなしにふさわしい、ラグジュアリーな空間

友人を家に招いて食事を楽しむことが好きなO様。LDKのリフォームをしたのは、パーティーができる空間を作るためでした。リフォームのテーマは、「ラグジュアリー」。

モノトーンを基調に、黒皮鉄や真鍮板<sup>(シナツウバン)</sup>、タ

イル、ガラスといった異素材を同居させることで、非日常的な空間を創出しています。異素材が見事に融合しているのは、キッチンからダイニング、リビングにかけて各空間のベース色を黒からグレー、白へと徐々に色彩の濃度を淡くしているため。その巧みな色使いによって、バランスのとれたLDKを実現しているのです。

また、吊り棚や欄間<sup>(ラジマ)</sup>などを設置して視線を緩やかに遮り空間を区別化しながらも、連続する空間に同じ素材をあしらうことで全体の統一感が図られています。細部に至るまで優れたコーディネートが光るLDKは、まさしくラグジュアリー。生活感を一切感じさせません。このデザイン性に加え、収納力を兼ね備えていることも、O様邸の魅力のひとつ。以前からご愛用のワインセラーも、収納の一部として空間にさり気なく溶け込んでいます。

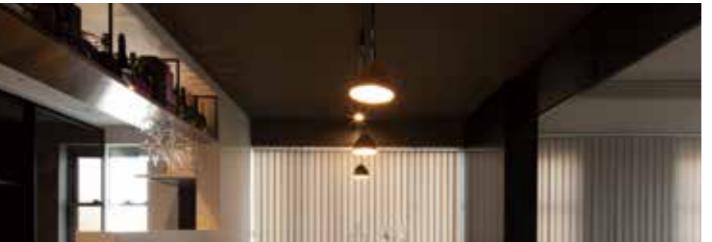
「早く友人を招いて、手料理でおもてなししたいですね。普段は、主人と二人だけでお酒を飲むこともあるんですよ」とっこり微笑む奥様。招かれる友人も、慌ただしい日常から解放され、優雅なひとときを満喫できることでしょう。

## 上質な素材をふんだんに使って

深みと重みのある黒皮鉄や真鍮板<sup>(シナツウバン)</sup>、タイルやガラスなど、さまざまな種類の上質な素材をふんだんに使用し、重厚なラグジュアリー感を演出。異素材を見事に融合させることで、気品漂う空間を創り出しています。



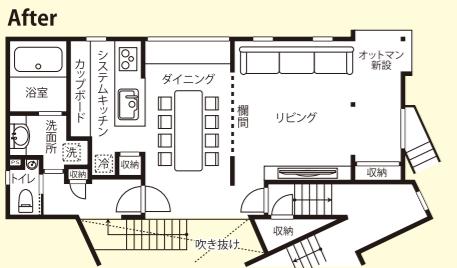
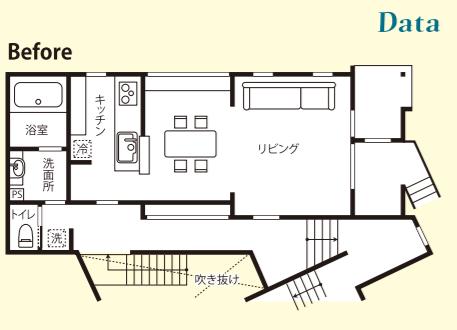
リビングの壁は、モルタル吹き付け。味わい深い表情がラグジュアリーな空間にマッチしています



黒皮鉄の柱と白いタイルの床との美しいコントラストもO様邸ならでは。シャープな中に華やぎを感じられます



### 間接照明を効果的に取り入れて空間を演出する



以前のLDKは、白を基調としたシンプルな空間でした。その空間の収納量を確保しながらリビングを広くするとともに、異素材や色使い、照明計画などによってラグジュアリーな空間を実現しています。

- 種類 戸建て
- 施工面積 57.08m<sup>2</sup>
- 施工箇所 LDK、洗面、トイレ、ベランダ
- 工事期間 2ヶ月
- 家族構成 大人(2人)+子ども(2人)

[お問い合わせ]  
**0120-47-1152** (株式会社オリバー)

※黒皮鉄(クロカワテツ)と真鍮板(シンチュウバン)は、いざれも金属の種類の一種。黒皮鉄はほのかに青く光るような黒色と素材感が特徴。真鍮版は銅と亜鉛との合金。強度が高く、時間経過と共に金色から黒ずんでくるため、アンティークの風合いが楽しめます。



LDKにつながる階段。壁面に大きなガラスを用いることで、空間に明るさや開放感を創出しています

個性的なフォルムのダイニングチェアをはじめ、真鍮板を使ったダイニングテーブルを照らすペンダントライト、稀なお酒の数々をディスプレイできるキッチンの吊り棚など、すべての調和が絶妙なダイニング・キッチン

**ヤフースタイル&ラグジュアリー**

# Cafestyle & Luxury

~テーマで楽しむ家づくり~  
ラグジュアリー編 (リフォーム)



### Customer's Voice

#### リフォームを終えて

#### デザイン性、機能性ともに満点!

お酒のコレクションを「見せる形」で収納できる吊り棚など、ラグジュアリーな雰囲気はもちろんのこと、使い勝手が良くなったことも気に入っています。キッチンは食器類などをしまう収納力が増したため、より片付けやすくなりました。床のタイルは見た目の良さだけでなく、掃除がしやすいのもいいですね。

富山県富山市 O様邸

上質な素材をふんだんに使った  
ラグジュアリーな大人空間

伝統工芸をインテリアのスパイスに!

## 暮らしに溶け込む 普段使いの伝統工芸



暮らしに溶け込む  
普段使いの伝統工芸

意外と身近な素材から生まれています。



**PROFILE**  
**折井 宏司さん**  
おりい こうじ  
有限会社モメンタム  
ファクトリー・Oriiの  
代表取締役

### オリイ モメンタムファクトリー・Orii



0766-23-9685  
<http://www.mf-orii.co.jp>  
<http://www.shop-orii.com/> (ネットショップ)  
<http://tome-orii.com/> (姉妹ブランド)  
[info@mf-orii.co.jp](mailto:info@mf-orii.co.jp)  
 富山県高岡市長江530 折井着色所  
 0766-23-9696

富山が生んだ伝統工芸  
永く使い継ぐアイテムが  
生まれる場所

モメンタムファクトリー・Oriiが作  
るアイテムは全国のセレクト  
ショップでも取り扱っています。  
ネットショップでの購入も可。よ  
り身近に「高岡銅器」を感じてい  
ただけるよう着色所の見学も実  
施しています。



伝統工芸というと敷居の高さを感じますが、「普段使いの高岡銅器」をコンセプトにカジュアルダウンした商品展開を心掛けています

富山県のインテリアを扱うショッ  
プにお話をうかがうインテリア「ラ  
ム。今回はモメンタムファクトリー・  
Orii(オリイ)の折井さんに、  
暮らしに溶け込む高岡銅器の魅力  
について教えていただきました。

#### 高岡銅器

身近な素材で色付けする

400年余りの歴史を持つ、富山  
の伝統工芸「高岡銅器」。昔ながら  
の美術工芸品として、高価な調度  
品といった特別な印象を持たれる  
方が多いのではないでしょうか。

高岡銅器は、企画・原形製作・鋳造・  
研磨と、それぞれ専門業者が分業  
で行っています。

私たちが担当しているのは着色  
の工程です。着色ではとても身近  
な素材を使って銅器に色付けをし  
ています。例えば、大根おろしを  
塗つて硫酸銅や緑青といった薬品で  
煮込んだり、ぬか漬けのぬか床を  
生地にまぶして焼き上げて模様を  
つけたり、酢と鉄クズをまぶした  
液体を焼りながら塗り込んで色と  
艶を出したり。このように脈々と  
受け継がれる伝統的着色技法も、  
意外と身近な素材から生まれてい  
ます。

カジュアルな伝統工芸を  
あなたの暮らしに

高岡銅器は、時代とともに生活用  
品としての需要も高まり、暮らしに  
溶け込んだインテリアや生活用品  
として求められる時代になりました。  
また、今後さらに幅広く取り入  
れられる存在になるのではないか  
と考えています。

例えば、現代のライフスタイルに  
合ったトレー・ランプ・シェード、時  
計などはOriiの着色を施すこ  
とにによって親しみやすい高岡銅器  
に生まれ変わります。特に、「斑紋ガ  
ス青銅色」というブルーの製品はこ  
の10年で人気が高まっており、コ  
ースター・花器などの日用品として  
取り入れられることが増えました。  
また、インテリアにどまらず、建  
築の素材として公共施設や店舗、住  
宅などの内装や外装に採用される  
ことも多くなっています。

伝統工芸品として息づく高岡銅  
器は、おしゃれでカジュアルなもの  
に変革しています。現代のインテリ  
アに馴染みやすい伝統工芸をあな  
たの暮らしに取り入れてみてはい  
かがでしょうか。

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

光の採り入れ方 編

ONE-point Reform



株式会社オリバー 富山北店  
リフォームアドバイザー  
松田 友里

住まいに光と風を取り入れる窓

効率よく、オシャレに採光を計画してみませんか?

窓は、住まいと外の環境だけでなく、部屋と部屋をさりげなくつなげる役割のあるものです。光や風の通り道となることはもちろん、音や香り、それから家族の気配なども窓から感じられます。室内においても、採光窓に工夫をして十分に光を採り入れられるようにしておけば、気持ちが前向きになった

り、電気代の節約にもつながります。明るい住まいで暮らしたいと思う一方で、間取りや方角の関係で光が入りにくい場所ができてしまうことも。今回のワンポイントリフォームでは「採光窓」に注目して、リフォームの際に取り入れたいアイディアをまとめました。

### スマートな縦長スリット窓で、光と風を取り入れて



人目が気になりにくく、スッキリしたスリット窓

部屋と外をスマートにつなげる

「窓を設置したいけど、人目が気になる」、といつてせっかく大きな窓を設けてもカーテンなどで隠してしまうのももったいない。そんなときは縦型でスマートなデザインのスリット窓を計画しましょう。ガラスを曇りガラスやステンドグラスにすれば、外からの視線を気にすることなく十分な光を採り込むことができます。また、「滑り出し」という方式で開閉できる窓なら、風通しもよい快適空間が実現します。



### 暗くなりがちな階段や廊下には、隣設した部屋の光を利用

リフォームで実現したい室内の採光窓

間取り上、暗くなりがちな階段や廊下は、積極的に光を取り入れたい場所。足元が見えにくい暗い階段や廊下は、つまずいてしまうなど、危険がおよぶこともあります。光が十分に入る隣の部屋との間の壁に窓を設ける計画をすれば、暗いスペースにも光を確保できます。サッシのデザインにもこだわりを入れれば、さらにオシャレな空間が手に入れます。



採光窓の設置で、明るい廊下が実現します



建具の色を合わせることで統一感のある空間に

### 光を取り込みながら、インテリアを楽しむ



空間に  
アクセントをプラス

箱型のガラスブロックを採光窓に計画すれば、スタイリッシュな空間が演出できます。モザイクがかったデザインやステンドグラスはオシャレで視線を遮る効果もバッチリ。施工も簡単なので、手軽に採光リフォームをしたい方にはオススメです。



さまざまな種類のガラスブロックがあるので、お気に入りを見つけてみてはいかが

和室も  
スタイリッシュに演出  
和室に障子タイプのブロック採光窓を計画すれば、空間のアクセントにもなり、オシャレな和室に生まれ変わります。障子紙が張られた採光窓は、湿度調整ができる、より快適な空間へと近づくでしょう。



## Shop Information vol.6

## ボタニカルティストを取り入れた住まい

小さなグリーン  
から生活に取り  
入れてみましょう。



株式会社オリバー  
新築・不動産事業部 課長  
宇野 和人



部屋のなかにグリーンがあるだけで、心身のリラックスにつながります



バルコニーをボタニカルティストにすれば、毎日がリゾート気分♪

2017年の春夏ファッショングリーンで「ボタニカル柄」がトレンドとなりました。「ボタニカル柄」とは、植物をモチーフにしたプリントの総称で、木の葉や茎、実、草花などをモチーフにした柄のことです。かわいらしい花柄のキュートなイメージとは違って、ナチュラルで上品な要素があると注目されています。そういうた ファッション業界のトレンドをうけ、2017年のインテリアトレンドも「ボタニカルティスト」つまり、部屋のなかに植物を「一dehyde」したインテリアがブームの兆しを見せています。

手軽に楽しめるハーブでボタニカルな暮らしを

部屋やベランダにグリーンを置いた、ボタニカルティストを取り入れたインテリアのメリットは、手軽にリラックス効果が得られることです。しかし「毎日のお手入れが大変そう…」と敬遠する人が多いのも事実。そこで植物のお手入れに自信のない方にオスメの植物が簡単に育てられるハーブ類です。育て方はシンプルで、日当たりが良く、風通しの良い場所に置き、きちんと水を与えればすくすくと育つ植物なので、生活に取り入れやすい点がポイント。ミントやローズマリーなどは紅茶や料理に手軽にり入れることもできるので、実際に成長速度が異なり、年間を通して楽しめるのでオススメです。

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。

ZERO-CUBE 本体価格 1,000万円～(税込 1,080万円)

ZERO-CUBE 検索

CUBE IS PERSONALITY 住まいは個性であってほしい

まめこしょてん  
豆古書店

絵本とおやつでほっこり  
親子でカフェタイムを

レトロで落ち着いた雰囲気の店内と、本棚いっぱいに並んだ絵本が印象的な古書店兼カフェ。「お子様連れでも気軽に来てほしい」というオーナーの想いから、ママに「うれしい工夫」がたくさん。店内にはキッズスペースがあるのでママはゆったりとくつろぐこともできます。また、絵本を買うことはもちろん、席に座って読むことも可。親子で「カフェデビュー」をしてみてはいかが。



ミニドリンク付きの週替わりランチ「マメコショランチ(850円)」。そのほか、卵を使わないホットケーキや、豆乳ベースのドリンクも人気

## Shop Data



豆古書店(まめこしょてん)  
076-413-2264

□ <https://www.facebook.com/mamekoshio>  
□ 富山県富山市大泉町1丁目7-14  
□ 10:00~17:00(ランチは月曜~土曜日の11:30~14:00まで)  
□ 月曜 □ 4台  
※豆古書店では古本の買い取りも行っています

ナチュラルな木目が目に優しいテーブルと椅子が並ぶ店内。キッズスペース(写真右奥)があるためお子様たちにとっても楽しめるお店になりそう



## ドリアリーゴ



大きなチキンステーキがのった「チキンカレードリア(1,190円)」に本日のスープとミニサラダのセット。カレーソースとホワイトソースのまろやかな味わいに、爽やかなトマトソースがアクセント



## Shop Data

ドリアリーゴ  
0766-54-0029  
□ <https://www.facebook.com/dorianivo>  
□ 富山県高岡市赤祖父601  
□ 10:30~22:00(L.O21:30)  
□ 水曜  
□ 17台

四季折々の味覚を楽しむ  
ドリアの専門店

テレビ取材も受けた日本全国でも珍しいドリア専門店です。メニューは、定番から富山の旬の食材を使った季節限定の創作ドリアまでオリジナリティあふれるドリアが勢ぞろい。サイズはS・M・Lから選べます。お子様連れでもゆったり座れるソファーア席や、女子会に人気のテーブル席も充実。明るい店内でアツアツのドリアを召し上がり。

# おうちでできる かんたんYOGA

vol.6

薄着の季節がやってきました。この時期気になるのがボディラインのゆるみではないでしょうか。全身のシェイプアップだけでなく、インナーマッスルも強化できるため姿勢がよくなり、集中力アップも大いに期待できるポーズをご紹介します。

石田つかさ先生のプロフィール  
ヨガスタジオ サタナマ、ビーライン上袋主宰。ヨガインストラクターの資格を持ち、自身のスタジオでのクラスのほか、出張ヨガやイベントなどでヨガを広めている。



## 「舟のポーズ」で全身の引き締め効果を!

- ① 両ひざを曲げて座る
- ② 後方に倒れながら両脚を上げる



両脚を曲げてひざの裏に手を入れる。背中を真っすぐにし、ひざは90度くらいに曲げる。

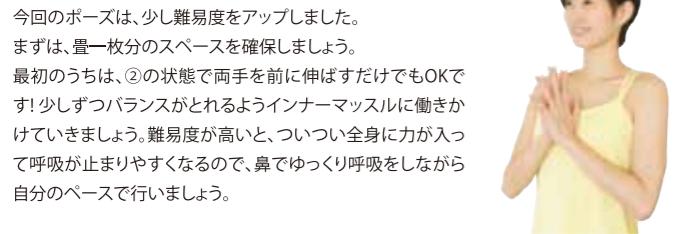
少しずつ上体を後ろに倒していく。手で脚を支えるようにそえ、両脚を床から少しずつ上げる。この状態で少しキープ。

Challenge!

Easy!

②の状態からいけうであれば、腰を伸ばしたまま両手と両脚を伸ばしバランスをとる。静止した状態で鼻で3呼吸行う。

### 石田つかさ先生のワンポイント!!



今回のポーズは、少し難易度をアップしました。まずは、畳一枚分のスペースを確保しましょう。最初のうちは、②の状態で両手を前に伸ばすだけでもOKです! 少しづつバランスがとれるようインナーマッスルに働きかけていきましょう。難易度が高いと、ついで全身に力が入って呼吸が止まりやすくなるので、鼻でゆっくり呼吸をしながら自分のペースで行いましょう。

### ヨガスタジオ サタナマ ビーライン上袋



076-493-6010

http://www.b-line-toyama.net/  
富山県富山市上袋605番2  
それいゆビル3F  
平日:9:30~12:30 14:00~20:30  
土曜:9:30~14:00  
休日曜・祝日



瀬尾 三礼先生

甲南女子大学短期大学部家政科食物栄養専攻卒業。ジャパンクリッキングセンター「辻クリッキング銀座校」を経て、総合カレッジSEO料理講師として勤務。現在総合カレッジSEO富山校校長。

### ドレッシングをおいしくつくるコツは…?

ニース風サラダのポイントはアンチョビーの入ったドレッシングです。ドレッシングの材料を混ぜるときはサラダ油を最後にし、少しづつ何回かに分けて入れます。全体が白っぽく乳化したらできあがり。

※塩分によって野菜の水分が抜けてしまうため、ドレッシングは食べる直前にかけましょう。



③ レタス類は一口大にちぎり、器にならべ、ツナと①と②の具材を彩りよく並べる。

**総合カレッジSEO 富山校**  
076-482-4549  
http://www.seo-school.com/  
富山県富山市高田527  
富山県総合情報センター情報ビル1F  
076-482-4548

簡単でおしゃれな料理がマスターでき、楽しく学べる料理教室

## 健康リフォーム情報

梅雨時期を快適に過ごすコツ

### 湿気を解消する方法

日本は比較的湿度が高い国ですが、一年のなかでも梅雨どきの湿気は嫌なもの。湿気はジメジメとした体にまとわりつくような不快感があるだけでなく、そのままにしておくとカビの原因になることもあります。衛生的ではありません。今回は、住まいの湿気を解消する方法をご紹介します。

#### ①キッチン

キッチンは水を使うため特に湿気が溜まりやすい場所です。窓やキッチンの扉を開放して小まめな換気を心掛けましょう。

#### ②押入れ・クローゼット

押入れやクローゼットは、最も湿気が溜まりやすい場所です。布団は寝ている間に出了汗を吸収し、水分を含んだ状態になっています。これで扉を閉めてしまったら湿気の逃げ場がなくなり最悪の状態に…。布団は定期的に干しておきましょう。また、扉を開けて空気の通り道を作り、空気を循環させてあげることも大切です。

◎梅雨時期こそ湿気対策を万全に行って、快適に過ごしましょう!

### おすすめ除湿アイテム 重曹



重曹を小瓶に入れたり、布に包んだりして湿気の多い場所に置いておくと湿気取りに役立ちます。下駄箱に置いておけば、脱臭効果も期待できます。

### 一口メモ!

#### アンチョビーは美容と健康の味方 ビタミンCと一緒に効率よく摂取しよう

カタクチイワシを塩漬けしたアンチョビーの塩味は、ヘルシーなサラダのアクセントとなり味を引き立てます。イワシなどの青魚には、血中コレステロールの低下に有効なDHAやEPAが多く含まれるため、動脈硬化などの生活習慣病予防が期待できます。また、ビタ

ミンCとの相性が良いため、ブロッコリーやパブリカなどの緑黄色野菜と一緒に食べると抗酸化効果がアップ。紫外線などにより体内に発生する活性酸素を抑制する効果があります。紫外線が強くなる初夏には、ぴったりの食材です。

Let's ENJOY  
the  
Cooking!!



### かんたん&おしゃれレシピ vol.6

## ニース風サラダ

ニース風サラダとは、アンチョビーを使ったドレッシングが特徴的なフランスのサラダです。トマトやいんげん、ゆでたじがいもなど、色とりどりの野菜を使い、見た目も鮮やかでおもてなしにぴったり。旬の野菜がたくさん出まる季節にいただきたい一品です。



### 材 料 (4人分)

(ドレッシング)	
ツナ	小1缶
トマト	1個
ブロッコリー	1/2株
ゆで卵	2個
じゃがいも	2個
ブラックオリーブ	20g
いんげん	4本
グリーンリーフレタス	4枚
サラダ油	大さじ4

### つくり方



① じゃがいもは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。いんげんは半分の長さに切り、それゆでおく。

② ゆで卵はくし形切りに、トマトはくし形切りのさらに半分の大きさにする。

| 完成 |



③ レタス類は一口大にちぎり、器にならべ、ツナと①と②の具材を彩りよく並べる。

④ ドレッシングの調味料をよく混ぜ、サラダにかける。

住まいのお手入れ便利ガイド vol.6  
ハウスダスト  
**ダニ**

**チェック!**

素材や場所に合わせたお手入れを

**フローリング**  
そうじ機でゴミを吸い取り、固く絞ったぞうきんで水拭きをして予防。

**じゅうたん**  
パイル地の目に逆らうように、じゅうたんを軽く叩きつけながらそうじ機をかけると、ダニや糞が浮上してよく取れる。

**畳**  
畳はできれば天日干しを。防虫シートや除湿材、刺激臭の強い防虫剤も効果が高い。

**押し入れ**  
寝具はシーズンオフは入れっぱなしにしないで、時々通風をしたり、そろじ機をかけたりする。

**ベッド**  
マットレスに注意。ダニは頭部や縫い目、くぼみ、溝に集まりやすい。

**寝具**  
こまめに干すのがコツ。干すときは、4～5時間を目安に裏表まんべんなく日に当てる。黒い布かビニールで覆うと熱を吸収しやすくなり効果的。取り込むときに、全体を軽く叩き、両面にそろじ機をかける。

**布製品**  
ぬいぐるみ、カーテン、衣類など洗濯できるものはまる洗いするのがダニの除去の決め手。

## 住まいのお困りのこととはオリバーへご相談ください



私たちには最高のリフォームを提供する建築のプロフェッショナル集団です。

多岐に渡る知識や経験によって、必ずお客様にご満足いただけるリフォームをご提案し、お客様の上質なライフスタイルの実現をお約束いたします。

住まいのお悩みはどんなことでも私たちオリバーにご相談ください。

**株式会社オリバー** お問い合わせ先 0120-47-1152  
http://www.oliver-reform.jp  
オリバー リフォーム 検索

国土交通大臣許可(般-26) 第25426号 一级建築士事務所登録 第(1)1965号

## オリバーとお客様の5つの約束 /

- 1 やる気あふれるアドバイザーの対応や人柄でお客様に安心をご提供いたします。
- 2 自社施工・自社管理を徹底し、高品質の工事をご提供いたします。
- 3 万が一のときにもアフターサービスやメンテナンスに迅速に駆けつけます。
- 4 仕入れにも力を入れ、より良いものをより安くご提供いたします。
- 5 21,000件を超える豊富な施工実績から得た建築のノウハウを生かしてご満足いただけるリフォームをご提案いたします。



# CULTURE

株式会社オリバー主催 カルチャー教室  
**COCOLIFE+**  
ココライフプラス

株式会社オリバーでは、毎日の暮らしにワンランク上の+αを目指したカルチャー教室 **COCOLIFE+(ココライフプラス)**を開講中です。  
おしゃれで素敵なおはなはたつ一つの+αかも? あなたの毎日を素敵に彩りませんか?

**7/9 SUN 10:00~11:30**

**美しい身体づくり ピラティス教室**

ピラティスは元々リハビリ用のエクササイズなので、「健康的に無理せずスリムになりたい」という人にぴったり。身体の中心を支える体幹を鍛え、基礎代謝が高まり、太りにくい身体を作ることができます。同時に深い呼吸を行います。また、女性にとって大切な骨盤のゆがみ、疲れやすさ、姿勢の悪さや肩こりなどを解消。続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い、内臓の働きもアップします。ピラティスで健康的な暮らしを手に入れませんか?

日 時 7月9日(日) 10:00~11:30  
会 費 500円  
場 所 サンフォルテ多目的スタジオ  
持ち物 動きやすい服装(裸足)・タオル  
※ご参加やご予約が多い場合は、先着順とさせていただきます。ご了承ください。

いけはた しのぶ  
講師 池端忍先生  
モデル ウォーキングインストラクター  
ピラティスインストラクター

**開催場所**

富山県民共生センター  
**サンフォルテ**  
富山市湊入船町6-7  
富山駅北口から徒歩約10分

**お申し込み・お問い合わせ先**  
ココライフプラス運営係 ☎ 0120-47-1152  
(株式会社オリバー 担当:二橋・吉江) http://www.oliver-reform.jp/cocolife  
〒939-8211 富山市二口町3丁目2-14 TEL 076-492-6628 FAX 076-492-6639

**前回のレポート**

整理収納セミナー風景  
4/9(日)  
サンフォルテ研修室にて

今日から使える整理収納セミナー

家庭やオフィスにおける  
ずっとキープする整理収納術

整理収納をプロコースして、  
もと先生が、すぐに使って分かりやすい空間づくりのコツを伝授してくださ  
いました。参加者からは「心に響く  
セミナーだった」「物の整理だけでな  
く、心の整理や普段の生活を見直す  
きっかけになつた」と大好評でした。

# クロスワード

## タテのカギ

- 海の岸や砂漠に、風で吹き寄せられた砂が堆積しててできた丘状の地形。
- 商売繁盛の縁起物。猫の飾り物。
- 違った議論。反対意見。
- 物の内側の部分。
- 五・七・五の十七音からできている短い詩。
- 石油の原油からできた自動車を動かす燃料。
- 他と違う、そのものだけにあること。特有。
- 「8日」の読み方。
- 浅くて平たい食器。
- 書籍・書物。鉛筆などの細長い物の数え方。
- 屋根のふきおろした端。ひさし。
- 滑稽な役や道化役を演じる俳優、またはそういうタイプの人。
- 地上の部分は青く、地中は白い細長い野菜。埼玉県の深谷が名産地。
- 物が燃え尽きたあとに残る、粉のようなもの。
- 恐れず立ち向かっていく心意気。
- 物の外側の部分。
- 睡眠不足のこと。眠りが足りないさま。
- 場所が分からなくて迷う言葉。
- 木の枝や竹などを横に結びつけたもの。囲い。
- 動物が教えられなくても生まれつき持っている能力や性質。
- 無線操縦。○○○○カー。
- 液体が気体にかわること。

答えは  A  B  C  D  E

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:2017年7月31日(月)消印有効

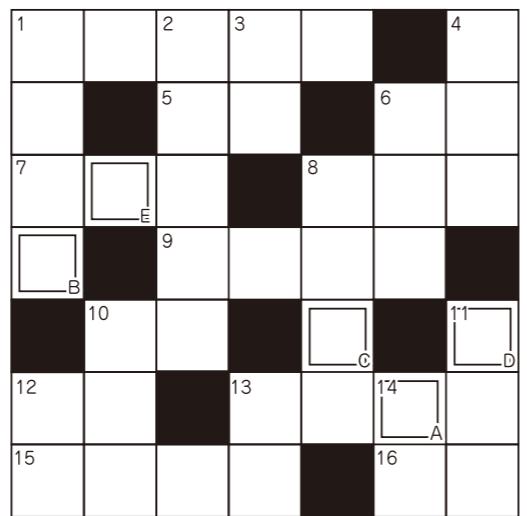


## 絶品なめらかプリンとシフォンケーキのセット

有限会社土遊野(どゆうの)  
富山県富山市土167

土遊野の河上さんが手作りするプリンとシフォンケーキのセット。土遊野の平飼いたまご、富山の低温殺菌アデア牛乳、砂糖だけを使い、素材の味を優しく生かしてつるんと仕上げたなめらかプリン。シフォンケーキは驚きのふわふわ食感です。

パズルに答えて抽選で  
プレゼントが当たる!!



## 編集後記



今号は、カフェスタイル&ラグジュアリーというコンセプトで施工実例を紹介させていただきました(P.2~5)。対照的なテーマで構成することによって、まったく違う雰囲となり、編集としての面白みを感じることができました。また、トレンド最前線の「ボタニカルティエストを取り入れた住まい(P.9)」で紹介したのは、私自身憧れているグリーンのある生活です。簡単なハーブ類から私も取り入れてみようと思います。

株式会社オリバー 吉江 栄太郎



今回のココリビング第6号はいかがでしたでしょうか。「インテリアコラム(P.7)」では高岡銅器の着色を担うモメンタムファクトリー・Oriiさんにコラムを執筆していただきました。リフォームの施工実例(P.4~5)で紹介したお宅で拝見したダイニングテーブルも同じ工房の作品です。ずっと見てていられるほど綺麗で、一瞬で銅器の虜になってしまいました。みなさんも一度高岡銅器をご覧になってみてはいかがですか。

株式会社オリバー 二橋 昭子



## 100円ショップのすのこでリメイク お手軽スリッパラック

~夏休みの工作に親子で楽しもう~

手軽にリメイクでき、シンプルでアレンジも楽しめるスリッパラック。親子で工作してみてはいかが。

用意するもの

- すのこ1枚
- 角材 A 幅60mm、厚さ14mm、長さ910mm…2本  
B 幅40mm、厚さ14mm、長さ910mm…1本
- ペンキやニス(シンナー臭が弱く扱いやすい水性がおすすめ)
- はけ 釘 金槌

### How to make

- 角材をすのこの長さに合わせてカットする。Aは、すのこの縦の長さに合わせ、Bは横の長さに合わせて2本カットする。
- カットした角材とすのこを釘で固定する。
- お好みのペンキやニスを塗ってできあがり!

### POINT

すのこのサイズを変えれば、雑誌や絵本を飾るブックシェルフやレターラックを作ることもできます。すのこDIYは、少ない材料でアイディア次第でいろいろなものが簡単にできます。お子様の夏休みの宿題にもぴったり。



## 植物のある暮らし

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

### ローズマリー

ローズマリーの原産地は地中海沿岸地方で、多年性の常緑木です。育てやすいので人気のあるハーブです。収穫した花や葉には消臭・抗菌・抗酸化作用があり、キッチンハーブやアロマオイルとしても活躍しています。



### [育て方]

#### 開花時期:10月~5月頃

草丈20cm~2mほどまで生長し、茎の先に白や淡い青やピンク、薄い紫色の花を咲かせます。鉢植えなら1~2年で植え替えが必要です。鉢の底から根が見えはじめたら植え替えのタイミング。

#### 置き場所:日当たりが良く、風通しの良い場所

乾燥に強いローズマリーですが、夏の高温多湿と冬の霜には注意が必要です。風通しの良い場所へ移動しましょう。株が小さいうちは寒さに弱いので冬は室内で管理すると良いでしょう。

#### 水やり・肥料のポイント:水も肥料も控えめに

水はけの良い土を好みます。水や肥料の与えすぎは枯れる原因に。梅雨時期は室内で管理し、根腐れしやすいので葉水も控えましょう。葉が細くなったら水やりのサインです。

### +FUN



ローズマリーのお茶は目覚めを助けるモーニングティーにぴったり

