富山の暮らしを彩るライフスタイル提案型マガジン

［ ココリビング ］

CoCoLiviNG

vol.08
WINTER 2018.01

オリバーホームページ
https://www.oliver-reform.jp/
オリバー　富山　検索

巻末に
プレゼント付き
クロスワードあり!!

¥0
Take Free!

Something VINTAGE, Something NEW!!

古さと新しさを楽しむ家

02 ヴィンテージ家具が映える おしゃれな暮らし
04 古い梁や柱を生かして、古民家風のドッグランや趣味室に
06 ワンポイントリフォーム ～自然と片付く収納ルール～
07 INTERIOR COLUMN 愛され続ける英国アンティーク
08 Shop Information クレープカフェ Petit Bonheur ／ Petite Danse
09 トレンド最前線
10 かんたん&おしゃれレシピ 冬野菜のキッシュ
11 ストレッチでしなやかなカラダに 太もも裏側の大きな筋肉を伸ばして、下半身の血流をアップ!
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

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、お客様が笑顔になれる家づくりを常にご提案しています。安易な考え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
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1-45

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

Something VINTAGE, Something NEW!!

古さと新しさを楽しむ家

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一緒に、ヴィンテージスタイルの住まいを訪問してきました！

ヴィンテージ家具が映える おしゃれな暮らし

オリジナル色のフレンチパインの床と白を基調としたLDKは、ヴィンテージ調のダイニングテーブルが印象的。見た目の格好良さに惹かれてオプションで追加したスチール階段も、ヴィンテージ調の家具に調和しています

富山市
F様邸

好きなものに囲まれた日々は、家族から家族へ笑顔をうつす

真っ白なガルバリウムの外壁が、住宅街でひときわ目を引くF様邸。玄関は、雨に濡れないようポーチに奥行きをもたせていることがポイントです。玄関からリビング・ダイニングに入ると、無垢のフレンチパイン材に、ZERO-CUBEのオリジナル色を塗って落ち着いた雰囲気に仕上げたフローリングが広がります。床材に合わせて、カウンターの天板にも無垢材が使われています。

やわらかい質感の無垢材と白を基調としたこの空間に映えるのが、ご主人が集めたヴィンテージ調の家具の数々。深い味わいを醸し出すダイニングテーブルやインダストリアルスタイルの照明など、独特な雰囲気を持つ家具が、日々の暮らしをおしゃれに彩っています。「気に入った家具に囲まれた暮らしはいいですね」とご主人もご満悦のご様子です。

ご主人のこだわりは、他にもいろいろ。映画鑑賞を楽しめるホームシアターセットや、漫画を読んだり音楽を聴いたりできるご主人の趣味部屋など、男のロマンが凝縮されています。楽しげに暮らすご主人をほほ笑ましく見つめる奥様は、奥行きがあって収納が多いキッチンがお気に入り。「料理のモチベーションが上がりました」とにこやかな表情を浮かべます。

新居を建てることになった最大のきっかけは、奥様の出産でした。完成直前に産声をあげたお子様は、きっとおしゃれな子に育つことでしょう。

What's a Vintage? 家具でヴィンテージ感を演出

デザイン性を重視して家具を選んだご主人。大好きなヴィンテージ調の家具を購入してから、内装を決めるという順番で家づくりは進みました。家具を引き立てるために、内装はシンプルに仕上げていることがポイントです。

1. アイアン素材にヴィンテージ加工を施したチェスト　2. 年代物のヴィンテージスクールクロック。シンプルながらもかっこいいデザインが魅力　3. 玄関を照らす照明は、船舶に使われているマリンランプ

吹き抜けからの眺めもおしゃれ。天井に使われた木目調のクロスとフレンチパインにスチール階段のアイアンが効いて、ヴィンテージ調の雰囲気に。明るく開放的な雰囲気ともうまく調和しています

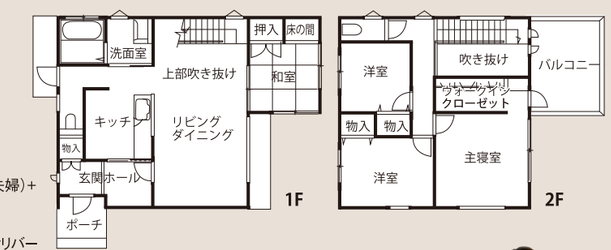
映画鑑賞が大好きなご主人の要望で、リビングに電動スクリーン天吊り型ホームシアターセットを設置。ひとりでお酒を飲みながら映画を観るのが、ご主人にはたまらない時間のようです

Plan

F様邸は、ベーシックな間取りに、お子様の遊び場に最適な和室とバルコニーをプラスした「ZERO-CUBE+BOX」を選びました。また、吹き抜けを狭めて寝室のウォークインクローゼットを広くしたことや、雨よけのためにポーチに奥行きをもたせていることが、F様邸ならではの特徴です。

Data

■種　　類
　戸建て
■敷地面積
　175.80㎡
■延床面積
　110.14㎡
■工事期間
　4ヵ月
■家族構成
　大人2人（夫婦）+
　子ども1人
■施工会社
　株式会社オリバー
　0120-47-1152



Owner's Voice

雑誌で見た「ZERO-CUBE」が好みの雰囲気と予算にピッタリー致。こんなに気に入る住まいは他にないだろうと思い、実物を見ずに契約しましたが、打ち合わせもスムーズに進み、楽しい家づくりができました。デザインも住み心地もとても気に入っています。

古い梁や柱を生かして、古民家風のドッグランや趣味室に

長い歳月を経た納屋が、味わいと心地良さを備えた空間に

保護犬をずっと飼い続けているO様。最近、5歳のコタロウくんを新たに迎えました。築100年ほどの古い納屋を全面リフォームしたのは、雪が降ってもコタロウくんが走り回れるドッグランのスペースと奥様の趣味の部屋をつくるためでした。

納屋の土間スペースを利用したドッグランは、木の温かい質感がある古民家風の趣き。天井や柱、梁などがそのまま生かされているため、深い味わいが感じられます。床のコンクリートの上にはモルタルを塗ることで、よりきれいに。また、2階部分をなくすことで開放感を創出しながらも、黒と茶とグレーでまとめることで落ち着きのある空間に仕上がっています。「走り回る姿を眺めています」とほほ笑むご主人。ほぼ毎日、コタロウくんと一緒にここで過ごしているそうです。

一方、奥様の趣味の部屋は、古い梁を利用したモダン和風の空間。パンやお菓子をつくるのが夢だった奥様のために、キッチンが据え付けられています。また、立地に合わせた快適な設計もポイント。風の通り道にあたる南東に大きな窓が取り付けられているため、「夏は涼しい風が入ってきて気持ちいいです」とほほ笑む奥様。床に使われた無垢材も足裏に心地良く、スリッパがいりません。

廃屋状態で解体も考えていた納屋を、ご夫婦が生き生きと暮らせる空間へ。お二人の笑顔がより増えていくことでしょう。

昔ながらの面影を残しつつ、古い柱や梁を見せ、シックな色合いで仕上げたドッグランのスペース。コタロウくんも大満足の様子です

Something VINTAGE, Something NEW!!

古さと新しさを楽しむ家

砺波市
O様邸

憧れのパンとお菓子づくり

「パンづくりとお菓子づくりがしたい」という奥様のために生まれたのが、この趣味の部屋です。心地良い光と風に包まれながら、もう何度もお菓子やパンをつくり、家族や友人をおもてなしされています。「窓から庭が見えるのもお気に入り」と、お花を植えることも増えたそうです。

What's a Vintage?

築年数が醸し出す古びた美しさ

築100年ほどの納屋の構造体をほぼそのまま残していることが、今回のリフォームのポイント。特に保存状態の良かった柱は、あえて穴やねじれを生かすことで、長い歳月を経た木の味わいが独特の美しさを醸し出しています。

1. ドッグランのスペース内にある小上がりは、ご主人と奥様の寛ぎ空間　2. 昔ながらの天井もそのままの形で　3.土間スペースはコンクリートにモルタルを塗って美しく仕上げました　4.納屋に収納していた田転がしは、多目的な空間のインテリアとして活用されています

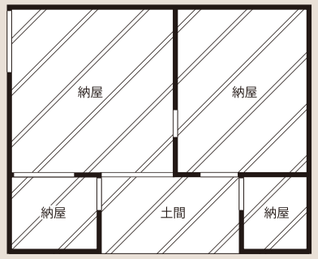
Plan

昔の農機具などが収納されていた納屋を骨組みだけにした際、多少傾いていたため、大きな重機を使って垂直に直しました。その後、見せる部分と隠す部分に分け、古いものを新しいものと調和させるように工夫しました。コストを抑えつつ住まい手の記憶を残しています。

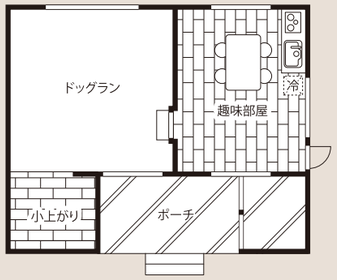
Data

- ■種　　類　戸建て
- ■施工面積　54.53㎡
- ■施工箇所　納屋
- ■工事期間　2ヵ月
- ■家族構成　大人2人（夫婦）
- ■施工会社　株式会社オリバー 0120-47-1152

Before



After



Owner's Voice

オリバーさんにリフォームをお願いしたのは、今回で5〜6回目。長いお付き合いをさせていただいています。今回は、「ドッグランとキッチンのスペースがほしい」とだけ伝えて、あとは全部お任せしましたが、想像以上の仕上がりに大変満足しています。

機能性が高く、そして美しい

愛され続ける英国アンティーク

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コラム。今回は、トライフルワースアンティークスのオーナーの京田さんに、英国アンティークの魅力を教えていただきました。

シンプルかつ機能的な英国アンティーク

木目が飴(あめ)色に輝く家具やドア、照明や食器。海を渡って、はるばるイギリスからやってくるアンティークの数々は、当時のイギリスの暮らしや温もりをイメージさせます。使いこまれた表情も美しく、憧れを抱く方も多いのでは？最近では、生活に取り入れやすい雑貨も増え、暮らしに楽しみをプラスするモノとして、多くの人に親しまれるようになりました。

では、どうして日本人の暮らしにフィットするのかを考えてみましょう。それは日本人とイギリス人の国民性にヒントがあります。過度な装飾よりも、シンプルかつ使いやすさを求める点は、ふたつの国をつなげる共通の考え方。その上、上質な木材で素材の色合いを大切につくられているため、すんなりと日本の暮らしに溶け込み、インテリアのアクセントとして魅力的に映るのです。

この先も愛されるよう修復してつなげる

アンティークと一言で言っても、そのコンディションはさまざまです。富山にやってくる英国アンティークは、1930年代のものを中心とし、19世紀後半のものから近代にかけての家具や雑貨が多いため、それぞれの状態を見極めることがアンティークショップの仕事。イギリスで実際に使われていた家具や照明は、経年による劣化もありますから、丁寧にチェックします。

修理には、つくられた当時の方法に近い材料や技法を用いることで、その表情を損なわずにいることができます。また、日常のなかで利用できるように、機能性の向上も重視。例えば扉に鍵が付いている場合、錆ついて鍵が壊れているケースもありますが、修理すれば使えるようになります。また、椅子も当時のメソッドに沿って張り替えて、新しいオーナーにお届けします。はるばる海と時代を超えてやってきたモノたちに命を吹き込んで、この先100年も愛されるようにと、私たちがバトンをつないでいきます。

PROFILE

京田 純尚さん

イギリスで買い付けたアンティーク家具や雑貨を販売中

トライフルワース　アンティークス

Trifle-worth Antiques

0766-68-1622
HP www.trifle-worth.com
住 富山県小矢部市下中137
営 11:00～17:00
休 月、火（祝日の場合は営業）

本場イギリスのアンティークを富山で修復・販売

店内には所せましと家具が並び、県外から訪れるアンティークファンも多いお店です。現地の買い付けの様子やお店の情報はフェイスブックで【トライフルワースアンティークス】を検索してみて。

イギリスで井波彫刻の逸品、田村与八郎守貞作の「大姿見鏡台」と出合い、買い付けて帰国。素晴らしい作品なので、一見の価値アリです！

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

自然と片付く収納ルール 編

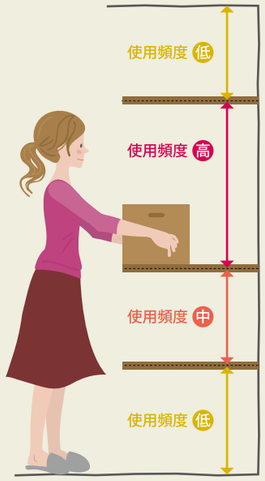
株式会社オリバー
整理収納アドバイザー
池田 梨乃

片付く家には収納のルールがあった!
収納のコツを覚えて、快適に過ごしませんか?

リフォームのご相談でとくに多いのが「収納スペースが足りない」というお悩み。お子様の成長にともなってものが増えたり、既存の収納が今ひとつ使いにくかったりと、収納に関するお悩みがある方はとても多いのでは？しかし、残念ながら収納スペースがあれば自然と片付くというわけではありません。むやみに収納スペースだけを増やすのではなく、どこに何があったら使いやすいかということや、家族全員の生活パターンなども加味して、片付けやすい収納プランを考えることが大切です。収納のルールが身に付けば、自然と片付く家も夢ではありませんよ。

Rule 1 使用頻度に合わせて収納する場所を変える

取り出しやすい高さで収納を考える



ものには、頻繁に使うものとたまにしか使わないものがあり、使用頻度が異なります。使いやすさや取り出しやすさを考えると収納スペースの手前と奥にしまいがちですが、収納の基本は、使用頻度に合った使いやすい高さを考えることです。

使用頻度に合わせて
使いやすい高さを決めましょう

Rule 2 動線に確保する家族で共有できる収納

リビングやダイニングの散らかりを防ぐ

家族が共有するリビングやダイニングは、日常的に使うものをそのまま置きっ放しにして散らかりがち。そこで、家族がいつも通る廊下などに家族が共有できる収納をつくれば、片付ける習慣が付きやすく、共有スペースも散らかりにくくなります。

日用品や毎日使う掃除機もさっと出せてスッキリ収納

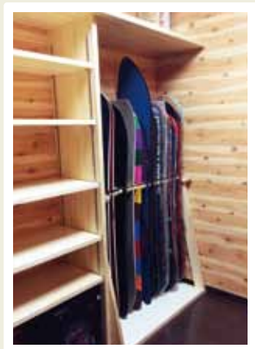
スペースを有効に使ったデッドスペースの収納

Rule 3 使いやすい“ピッタンコサイズ”の収納プランを

スッキリしまえる指定席収納

趣味のものや衣類、扇風機などの季節家電は、必要なときに取り出せ、しまいやすい収納サイズが重要です。内部に可動棚を設けたり、専用の収納システムをつくったりすれば、スッキリ収まり、出し入れも快適な収納が叶います。

衣類と小物を分けて収納できるクローゼット。可動棚とロールカーテンの採用でさらに使いやすさアップ！



スノーボード専用のラックを造作して、出し入れしやすい便利な収納

大人のアメリカンテイストでシンプルに暮らす

さまざまな味わいがある楽しいアメリカンテイスト

多彩な人種や民族が住むアメリカは「人種のサラダボウル」といわれるように、インテリアも多種多様なテイストに満ちあふれています。例えば、レンガの壁や黒板を効果的に演出し、ヴィンテージ家具などで彩る「ブルックリンスタイル」。ダークトーンで落ち着いた雰囲気は「男前インテリア」として話題を呼びました。また、アメリカの西海岸をイメージし、海辺のリラックスムードを取り入れた「西海岸スタイル」も大流行し、今ではそのスタイルを取り入れたインテリア用品が多く目につくようになりました。そして、ここへきてムダなものを削ぎ落とし、遊び心だけをプラスした「大人アメリカン」が注目されています。

木材のブラウンに植物のグリーンが効いたシンプルな空間。窓枠にブラックを取り入れると空間が引き締まります

素材と色使いが大人アメリカンの鍵

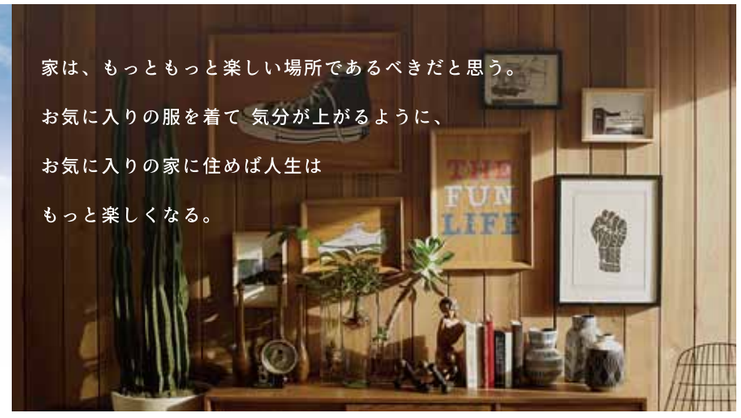
大人アメリカンのポイントは、ナチュラルな素材と落ち着いた色使い。まずは、木やタイルなど本物の素材をふんだんに取り入れましょう。床や壁、天井などの内装材に木を使えば、観葉植物などのグリーンが映えるナチュラルであたたかみのある空間が生まれます。家具はブラウンなど落ち着いた色を採用し、ナチュラル・ブラウンのグラデーションをつくります。すると、小物も取り入れやすく、観葉植物ともマッチする大人アメリカンが実現します。大人アメリカンはアースカラーが最もマッチしやすく、赤や青でもくすんだ色合いにすることでレトロ感を強調でき、よりスパイスの効いたおしゃれな住まいになります。

クッションなど小物には差し色を使ってみて。くすんだ色合いを選ぶと大人アメリカンな空間にマッチします

THE FUN LIFE
FREAK'S HOUSE
LIFE LABEL × FREAK'S STORE

LIFE LABELと FREAK'S STORE のコラボレーションが実現。アメリカンローカルハウスの平屋をイメージした開放的なリビング、L字デッキで庭を囲むプランで、室内と屋外の一体感を演出。大空間の吹き抜けで上下階の閉塞をなくし、家族や仲間、自然とのゆるやかなつながりを生み出す空間をデザインしている。

家は、もっともっと楽しい場所であるべきだと思う。
お気に入りの服を着て 気分が上がるように、
お気に入りの家に住めば人生は
もっと楽しくなる。



家族や仲間、自然とのつながりを大切にし、大好きな家で豊かな人生を楽しむ。
それが
オリバーの考える
THE FUN LIFE。

FREAK'S HOUSE
本体価格(税抜) 1,980万円~
(税込 2,138.4 万円~)
延床面積 / 116.45m²(35.22 坪)
床 面 積 / 1F : 74.36m²(22.49 坪) ・ 2F : 42.09m²(12.73 坪)
株式会社オリバー 0120-47-1152
LIFE LABEL
Hello, new fun.

クレープカフェ Petit Bonheur（プティ ボヌール）

色鮮やかなフルーツや野菜がクレープと一緒に味わえる店

地元農園で仕入れた朝採りフルーツをゴロッと包み込んだ「パフェクレープ」が名物のクレープカフェ・プティボヌールさん。クレープにアレンジするジェラートは専門店にオーダー。自家製生地とクリームによく合うと好評です。また、フレッシュ野菜がたっぷりと包まれた「サラダクレープ」はランチにぴったりのボリューム感。どちらも店内にて堪能できます。

生地はプレーンと抹茶、パプリカの３種類。サンドイッチ感覚で食べられるサラダクレープは平日のランチタイム限定で500円とお得！(一部除く)

Shop Data

クレープカフェ Petit Bonheur（プティ ボヌール）
070-2839-2985
HP http://crepe-petitbonheur.com
住 富山県富山市新庄町37-5
営 11:00～17:00(ランチタイム11:00～14:00)
休 火・水曜
P 5台

ナチュラルなインテリアがかわいい明るい店内。キッズスペース完備で子連れママも気軽に立ち寄れます

Petite Danse（プティ ダンス）

小さなご褒美やお祝いに甘くてかわいい幸せをお届け

添加物をなるべく使わず、体に優しいケーキを提供しているプティダンスさん。オーナーが心を込めてつくるデコレーションケーキが人気です。ショーケースには、定番のケーキのほか、季節の素材を使った限定メニューがズラリ。このほか、手土産に喜ばれる焼き菓子や色とりどりのアイシングクッキーもかわいいと好評です。

写真左のリボンのデコレーションケーキは4号3,700円。デコレーションケーキ代にプラス550円～で、かわいらしいイラストを描くこともできます。お子様が好きなイラストのバースデーケーキはいかが？

マドレーヌなどの焼き菓子も種類豊富。バレンタインやホワイトデーには、手づくりチョコレートの販売もありますよ

Shop Data

Petite Danse（プティ ダンス）
0766-55-3625
HP Instagram、Facebookページあり
「プティダンス」で検索
住 富山県射水市戸破3046-2
営 10:00～19:00(日、祝日のみ18:30まで)
休 水曜、他不定休あり　P あり

ストレッチでしなやかなカラダに

vol.1

～自分のペースで行う、気持ちいいストレッチ～

寒くなってくるとぎゅっと体に力が入り、どうしても体が縮こまってしまう人も多いはず。
自宅にいながら大きな筋肉を無理なく伸ばす、セルフストレッチをご紹介いたします。
ほんの数分のストレッチで体も気持ちもスッキリするはず！

太もも裏側の大きな筋肉を伸ばして、下半身の血流をアップ！

1

仰向けに寝てからタオルを足の裏にかけ
膝を伸ばした状態で足を頭の方に誘導する。

2

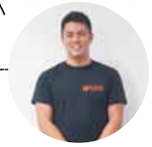
太ももの裏がしっかりと
伸びるように行う。

長いタオルで行うと、
より少ない負荷になる。

「イタ気持ちいい！」が筋肉が伸びているサイン

自分の力で行うセルフストレッチをご紹介いたしました。もうちょっとストレッチを強めたほうがいいのか迷ったら「イタ気持ちいい」をサインとして考えてください。もっと変化が欲しいストレッチをお求めの場合は、ぜひお店にいらしてくださいね。日々のストレッチでしなやかな体を目指しましょう！

お話を聞いた先生



パーフェクトストレッチ富山本店
坂本 斗志さん

パーフェクトストレッチ富山本店

076-425-1244
HP https://perfectstretch.jp/toyama/
住 富山県富山市根塚町1-1-7
PS.oneビル1F
営 10:00～20:30（最終受付）
休 不定休

富山市各所で無料体験会を実施中！

健康リフォーム情報

睡眠環境に気を付けていますか？

ぐっすり眠る快眠住宅

心身ともにスッキリした状態で１日をスタートさせるには、質の良い睡眠を確保することがとても重要です。質の良い睡眠のために、睡眠環境を見直してみましょう。

就寝1時間前の入浴で深い眠りへ

湯船に浸かることで血行が良くなり疲労回復につながります。リラックスするには、40度前後のぬるめのお湯が適温です。就寝１時間前までに入ると、寝るときには体温が下がるので、深い眠りにつきやすくなります。

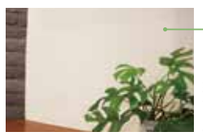
快眠できる室内環境は？

寝室の湿度は50～60%が理想的といわれ、夏はやや高め、冬はやや低めが目安です。湿度を調整することが寝室を改善する上で大きなポイントに。

おすすめ

珪藻土で湿度調整

珪藻土(けいそうど)とは、調湿・脱臭効果を備えた自然素材の内装材です。その調湿性能は、備長炭・竹炭の4～6倍ともいわれています。



塗り壁の珪藻土。
高い性能と温かな
風合いが魅力

かんたん＆おしゃれレシピ vol.8

冬野菜のキッシュ

キッシュとは、パイ料理の一種でフランスのアルザス・ロレーヌ地方の家庭料理です。具材は野菜や肉、魚などどんな食材でもOK。具材を卵と生クリームでとじ込めオーブンで焼き上げます。旬の食材をたっぷり使えば栄養満点の一品に。見た目もおしゃれなのでホームパーティーでも喜ばれます。

材 料（15㎝セルクル型1個分）

（パイ生地）
- 薄力粉……120g
- バター……60g
- 卵黄……1個分
- 水……25g
- 塩……3g

（具）
- ねぎ……1/2本
- ほうれん草……1/2袋
- しめじ……1/2パック
- ベーコン……30g
- サラダ油……適量

（ソース）
- 全卵……1/2個
- 卵黄……1個
- 生クリーム……70cc
- 牛乳……50cc
- 塩……小さじ1/2
- こしょう、ナツメグ…各少々

◎お好みでピザ用チーズ　30g

お話を聞いた先生

瀬尾 三礼（せお みれい）先生

甲南女子大学短期大学部家政科食物栄養専攻卒業。ジャパンクッキングセンター「辻クッキング銀座校」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富山校学校長。

つくり方

① 冷蔵庫で冷やしておいた1cm角のバターと薄力粉をボールに入れ、スケッパーで細かく刻んだあと手ですりつぶす。

② 卵黄、水、塩を加えて混ぜ、あまり練らないようにしてひとまとまりにする。冷蔵庫で２時間～一晩休ませる。

③ クッキングシートを敷いたセルクル型に生地をかぶせ密着させる。上の部分は外側に折り返し、フォークで穴をあける。

④ クッキングシートを敷いて重石を乗せ、170℃のオーブンで20分焼く。重石を外してさらに10分焼く。

⑤ ねぎは小口切り、ベーコンは1cm幅、ほうれん草はゆでて3cmに切り、しめじはほぐしてサラダ油をなじませたフライパンで炒める。

⑥ ④のパイ生地に⑤とソースの材料を合わせたものを流し入れ、チーズを乗せて約30分焼く。

⑦ 焼けたら取り出し、粗熱が取れたらそのまま一晩冷蔵庫で休ませ、食べやすい大きさに切る。

サクッと食感！パイ生地のコツ

②の卵黄、水、塩は混ぜすぎ注意。8割くらいの感覚で。パイ生地はお店で購入してもOK!

完成

ワンロメモ

風邪や成人病を予防する栄養がいっぱい！冬野菜を食べて健康な体を目指しましょう

冬野菜には抗酸化作用の高いビタミンCやβカロテンが多く含まれます。これらの栄養素は体の免疫力を高め、風邪予防や成人病予防に役立ちます。今回のキッシュには、冬に旬を迎えるほうれん草とねぎをたっぷり使いました。ほうれん草やねぎにはβカロテンのほか、カルシウム、鉄分や葉酸、ビタミンKなどが含まれます。これらの栄養素は血液の生成や骨の形成に関与するため、健康な体づくりには不可欠です。

総合カレッジSEO 富山校

076-482-4549
HP http://www.seo-school.com/
住 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
FAX 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

住まいのお手入れ便利ガイド vol.8

和　室

障子・ふすま・押し入れ

ふすまは、引き手まわりが最も汚れます。開け閉めするときには、表面の紙や織物部分にできるだけ染みや汚れがつかないように心がけましょう。新しく襖紙を張り替えたときに、手まわりに防水スプレーを吹きかけておくと、汚れがつきにくく拭き取りやすくなります。

週数回

障子のはたきかけ

ホコリを放置すると湿気を吸って染みの原因に。大きなブラシやハタキでこまめにホコリを落とすよう心がけよう。

月1回

隅々そうじ

桟の綿ボコリは軍手をはめて拭き、水拭きはしない。角は竹串の先に綿を巻いたもので優しくかき出す。

年1回

押し入れそうじ

衣替えの時期を選んで中身を出し、そうじ機をかける。半乾拭きぞうきんで拭いた後はよく乾かすこと。

ふすまの手あか

ふすまについた手あかなどの汚れは、消しゴムでこすると落ちる。

ふすまの反り

ふすまを裏返しにしてはめておくと、元に戻る。

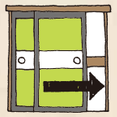
チェック!

素材や場所に合わせたお手入れを

ふすまの破れ

破れたところに霧吹きで水をかけて湿らせ、破損箇所より少し大きめに切ったハガキにのりをつけて裏側に差し込む。破れたふすまをハガキに貼り付けたら完成。

敷居のすべり



敷居にろうそくを塗る。細かく砕いた卵の殻を水で少し湿らせたものを布で包んで、敷居を叩くように拭くのも効果的。

障子の日焼け

障子の日焼けはコップ1杯の水に洗濯のり小さじ1杯と漂白剤小さじ2杯を入れて混ぜ、障子にスプレーするかハケで塗ると、元の白さに戻る。

住まいのお困りのことはオリバーへご相談ください

私たち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。

\ オリバーとお客様の５つのお約束 /

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. 24,000 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。

おりばぁ　イメージキャラクター　池端 忍

住まいのトータルプランナー
株式会社オリバー
国土交通大臣許可(般-26) 第25426号　一級建築士事務所登録 第(2)1965号
お問合せ先 0120-47-1152
https://www.oliver-reform.jp
オリバー　リフォーム　検索

富山本店　富山県富山市二口町3丁目2-14　TEL.076-492-6628(代)　FAX.076-492-6639
富山北店　富山県富山市上赤江町1丁目1-45　TEL.076-482-3128(代)　FAX.076-482-3129
高岡店　富山県高岡市昭和町1丁目1-1　TEL.0766-25-2873(代)　FAX.0766-25-2874
御経塚店　石川県野々市市御経塚3丁目5　TEL.076-220-6120(代)　FAX.076-220-6121

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

いっしょにチャレンジしよう！

モデル
ココライフプラス
プロデューサー
池端　忍

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。
おしゃれで素敵な毎日はたった一つの＋αかも？あなたの毎日を素敵に彩りませんか？

1/28 SUN
10:00〜12:00

収納法活用セミナー

数々の家庭やオフィスの整理・収納をプロデュースしてきた経験から、すぐに使える、誰にでもわかりやすく使いやすい空間づくりのコツをご紹介

保育園、学校、企業やカルチャーセンターなど、たくさんのセミナー経験がある深田ともこ先生

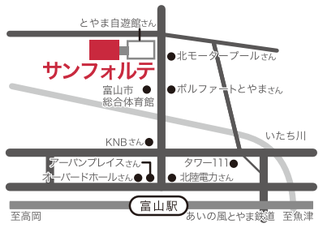
雑誌、テレビ、インターネットなど、探せばすぐに秀逸な収納法が見つかります。しかし「取り入れてみたものの、使いにくかった」という経験はありませんか？ なぜ同じような収納をしてもうまくいかないのでしょうか。収納上手な人は、収納法の情報を利用するときに「あること」をしています。実はその「あること」を意識することで、収納はもちろん、仕事や家事なども手間や時間が削減。あなたもすぐに実践できる「あること」で快適生活を手に入れませんか？

日　時　**1月28日 (日) 10:00〜12:00**
会　費　**500円**
場　所　**サンフォルテ研修室 305**

ふかだ
講師　深田　ともこ 先生
富山の整理収納アドバイザー
コミュニケーション講師

開催場所

富山県民共生センター
サンフォルテ
富山県富山市湊入船町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（株式会社オリバー　担当：二橋・吉江）
0120-47-1152
https://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　**秋のおもてなし料理教室**

料理教室風景

日々の料理を楽しい時間に！

昨年11月に引き続き、大盛況となった瀬尾三礼先生のお料理教室。今回は、旬の食材をふんだんに使った色とりどりの和食を教えていただきました。目で楽しめ、体に優しい料理に参加者の皆様も大満足でした。参加者からは「料理のコツがわかった」「普段よりも手の込んだ料理がつくれて楽しかった」など喜びの声が届いています。

10/29(日)
総合カレッジ
SEO富山校にて

クロスワード

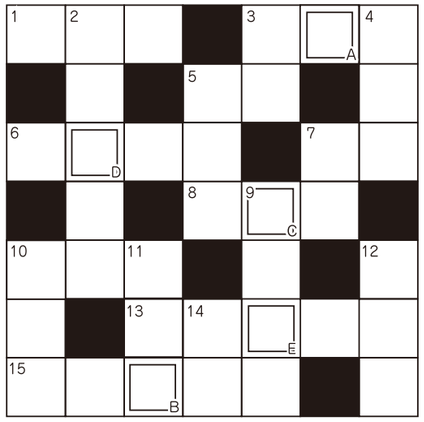
パズルに答えて抽選で
プレゼントが当たる!!

タテのカギ

2. 対立しているものの間で、どちらにも味方することができず、迷い、苦しむこと
3. 竹や木の柄の先に、束ねた獣毛を付け、墨や絵の具などを含ませて文字や絵をかく道具
4. 土の中に住む、手足がなくて、ひものように細長い動物
5. 屋根や上の階の重さを支えている、縦に長い建築材。中心となって支えているもの
7. 地面の下
9. 爪の先を切る道具
10. 中に入っているもの
11. 円を押しつぶしたような形
12. 農業によって生計を立てている家
14. 違った意見。異論。特に、ある意見に対し、それを不服とする反対意見

ヨコのカギ

1. 裁判所などに訴え出ること。訴訟を起こすこと
3. 川や海、池などの深い所。また、簡単には抜け出せない状況
5. 装い・行動・態度が華やかで、人目を引くこと
6. 家畜などを放し飼いにすること。手をつけず放っておくこと
7. 地球の表面の一部、または全部を一定の割合で縮尺し、平面上に表した図
8. 高い所から下に落ちること
10. 目にある涙腺から出る液体。刺激を受けたり、ひどく感情が動かされたりしたときなどに出るもの
13. いつまでも限りなく続くこと
15. 野菜をごく細かく切ること



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：2018年1月31日（水）消印有効

気仙椿ハンドクリーム（80g）

気仙椿の貴重なオイルに加え、保湿効果の高いはちみつ、クインスシードエキスを配合。とろけるようにお肌になじみ、乾燥や生活紫外線からヴェールのようにお肌を守ります。高い保湿効果とべたつきのない使用感を両立し、甘すぎないほのかなローズの香りで、シーンを選ばずマルチにお使いいただけます。仕事中のハンドケアに、入浴後のボディケアに。また赤ちゃんのお肌にもどうぞ。

［応募方法］
ハガキ ※下記へお送りください。

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

前回号 vol.07の答え　えいがかん

編集後記

写真左から角 美帆、二橋 昭子、石黒 京子、
吉江 栄太郎（株式会社オリバー企画課）

●ショップインフォメーション（P.8）はスイーツ特集！ 寒い冬にコーヒーと一緒に味わいたいスイーツのお店をご紹介しています。至福のひと時をお楽しみくださいね。（角）

●「片付けやすい収納ルール（P.6）」や、「収納法活用セミナー（P.12）」など、お悩みの多い収納について取り上げました。詳しくは各ページをご覧になってみてください。（二橋）

●インテリアコラム（P.7）では、アンティークと現代の暮らしについて貴重なお話をいただきました。「ものを消費財にしない生活」という意識を私も大切にしていきたいです。（石黒）

●今回は納屋を古民家風にリノベした実例をご紹介いたしました（P.4）。古びた美しさのある新しいお住まいで、奥様手づくりのクッキーをいただいたのが印象に残っています。（吉江）

発行／株式会社オリバー 〒939-8211 富山県富山市二口町3丁目2-14 TEL:076-492-6628(代) https://www.oliver-reform.jp/freepaper mail: cocoliving@oliver-reform.jp

暮らしのハンドメイド vol.7

身近な素材でナチュラルインテリア

ハーバリウム

ベビーオイルと造花でつくる植物の標本、ハーバリウム。
好きなお花や植物で癒やしの空間を演出してみませんか。

用意するもの

- 造花
- 空き瓶
- ベビーオイル
- エタノールなどの消毒薬
- ピンセット

つくり方

1

きれいに洗った瓶をエタノールで消毒し、乾かしておく

2

造花を好みの長さに切る

3

ピンセットを使って造花を瓶に詰める

4

ベビーオイルを注ぐ

ハーバリウムとは「植物の標本」です。いろんな瓶でトライしてみて

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。

ツバキ

凛とした花と艶めく濃い緑の葉が特徴のツバキは、ツバキ科ツバキ属の常緑花木。日本では、「春の訪れを告げる花」として親しまれています。品種により咲く時期も異なるため、庭木、鉢植えともに一年中楽しめるのも特徴です。

［育て方］

開花時期：11月～12月・2月～4月頃

花はインパクトのある紅色ですが、花の香りは控えめです。そのことから「控えめな美しさ」という花言葉があります。花は平開きせず、散るときは花が丸ごとボテっと落ちるのも特徴的です。

置き場所：日なたでも日陰でも育つ

日なたでも日陰でも成長するツバキですが、できるだけ日当たりの良い場所で育てましょう。冬の乾燥した冷たい風に当たるとつぼみが落ちたり枯れたりする原因に。冬季は玄関や室内で育てましょう。

水やり・肥料のポイント：たっぷりと水を与える

鉢土の表面が乾いたらたっぷりの水を与えましょう。庭植えでは夏の高温期が続く場合だけ水やりを。肥料は開花後のお礼肥と9月頃に鉢土の表面にばらまいて。庭木の場合は1月～2月に寒肥として株のまわりの土に混ぜましょう。

＋FUN

天然の「椿油」は昔から髪にいいとヘアケアに用いられてきました。人の皮脂にも含まれるオレイン酸が豊富で、殺菌効果の高いサポニンという成分が頭皮の匂いを緩和します。また、紫外線を通さない特徴があるため髪のUVケアにも最適です。