

COCOLIVING

ゼロキューブ
ZERO-CUBE

で叶える、憧れの
My Home マイホーム

vol.07
AUTUMN 2017.10

オリバーホームページ
<https://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!

02 シンプルなデザインだから、
北欧テイストが美しく調和

06 ワンポイントリフォーム
～和モダンのすゝめ～

07 INTERIOR COLUMN
ずっと使い続ける、私だけのキリム

08 Shop Information
葉っぱのたね／Nail Salon ELLE

09 トレンド最前线

10 かんたん&おしゃれレシピ
さつまいものはさみ揚げ

11 おうちでできるかんたんYOGA
「三日月のポーズ」で空を見上げて、
気持ちを上向きに♪

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rezent付きクロスワード

[ココリビング]

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
石川県野々市市御経塚3丁目5

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





little my home style

シンプルなZERO-CUBEだからこそ、北欧製のスタイリッシュなインテリアが映えます。ダイニングに取り付けられたグリーンの照明は、ムーミンに登場するミイの髪型を模したもの。ダイニングのペンダントライトは、入手困難なインテリアです



豊かな自然を眺められるよう、ご夫婦の主寝室には大きな窓を設置しました。朝にはたっぷりの陽光が射し込み、目の前には雄大な緑が広がり、心地良い目覚めを届けます。一緒に寝ているお子様にもいい環境です

無垢のフレンチパインがフラットフロアで続くフリースペースも、自然素材の温もりに満ちた空間。ご主人がギター・ベースを楽しむ場所でもあります。写真右側の建具の向こうには、家事室が広がっています

Point
1
シンプル

Point
2
自然素材

Point
3
大きな窓

みたいですね」と微笑むご主人。その際も、ご友人のお子様を芝生で遊ばせながら、楽しい時間を過ごせます。また、ご友人を泊めるために設けた2階の和室は、ご両親との同居を見据えた空間でもあります。

ご夫婦の「好き」と「欲しい」を見事に叶えたT様邸。いつまでも家族の笑顔を育み続けます。

ゼロキューブ ZERO-CUBE

で叶える、憧れの My Home マイホーム

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、ZERO-CUBE の魅力が詰まった住まいを訪問してきました！



\ ZERO-CUBEとは /

ムダを削ぎ落としたからこそ生まれた四角い家。凸凹をなくすこと、スタイルで、スタイリッシュな広々空間を創出しています。そのフォルムをベースに、家族だけのこだわりや楽しみをプラスして、オリジナルな住まいを創り上げることもできます。グッドデザインアワード 2010を受賞。

床材に使用された無垢のフレンチパインが、白を基調としたシンプルなリビング・ダイニングに自然素材の温もりをプラス。キッチンとダイニングに取り付けられた北欧製の照明もアクセントとなっています

富山市
T様邸

シンプルなデザインだから、北欧ティストが美しく調和

北欧ティストのインテリアが好きなT様。無垢材の家具や照明などを最初に決め、それらに合わせて床材の素材や色などを「コーディネート」。T様邸は、ゼロキューブのシンプルな空間に、北欧特有のナチュラルな温かみが見事に調和した住まいです。

家族みんなでゆったりくつろぐリビングは、奥様が立つキッチンから見渡せ、3歳と1歳のお子様も安心して過ごせる空間。リビングからキッチン、玄関ホールへと回遊できる動線も、ムダを省いたゼロキューブならではの魅力。家事動線も短く、奥様の家事への負担を軽減しています。

ご夫婦らしさは、ゼロキューブにプラスしたこの空間からもうかがえます。中でも家事室は、「共働きなので、1日中干しておける場所があると大変便利」と大満足のご様子です。家事室をつくることで生まれた隣のフリースペースは、お子様の遊び場として大活躍。その窓からは芝生が見え、開放的で大きな掃き出し窓を開ければウッドデッキに出られます。「これからは、友人を招いてバーベキューを楽し



取材を終えて

ホッとする居心地の良さと、
お洒落な雰囲気が魅力的。

白を基調としたシンプルな空間
に、北欧テイストの照明やカーテン
がさり気なく彩りを添えていて、
素敵なお住まいでした。特にミイ
の髪型を思わせる照明が、とても
お茶目。無垢の床材も温かみが
あって、心が和みましたね。また、
窓からの眺めも良く、光も風もたくさん
入り込み、毎日が心地良いだ
ろうなと思いました。

ココリビングナビゲーター
池端 忍



お子様が小さいことから、洗濯物が多いご夫婦。この家事室では、たくさんの洗濯物を一度に干せるだけでなく、乾いた洋服やタオルなどを畳んだまま保管できるよう、棚を造作し取り付けました

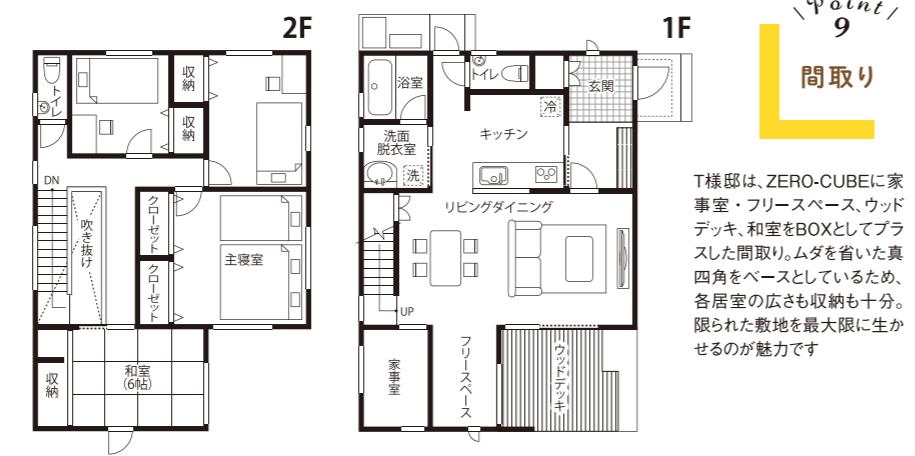


玄関からの眺め。床に使われた無垢のフレンチパインがフラットで続くバリアフリー設計のため、お子様やお年寄りにも安心です。T様は靴が多いことから、標準仕様の収納とは別にシューズボックス(左側)を設置しました

DATA

- 種類 戸建て
- 敷地面積 291.19m²
- 延床面積 125.05m²
- 工事期間 4ヶ月
- 家族構成 大人2人(夫婦)+子ども2人

[お問い合わせ]
0120-47-1152
(株式会社オリバー)



T様邸は、ZERO-CUBEに家事室・フリースペース、ウッドデッキ、和室をBOXとしてプラスした間取り。ムダを省いた真四角をベースとしているため、各居室の広さも収納も十分。限られた敷地を最大限に生かせるのが魅力です

大きな窓から見える マリメッコのカーテン

ZERO-CUBE特有の大きな窓から見える、北欧ブランド「マリメッコ」のカーテンは、遮光機能付きのこだわりの品。階段上の吹き抜けにある窓のブラインドは閉めることで太陽の光が窓枠周りからもれ、間接照明のようやわらかな光がこぼれ落ちます。想像していなかった効果にT様ご夫婦も大満足



Point 4 四角い外観

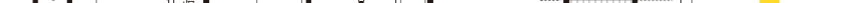
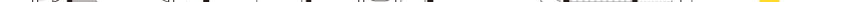
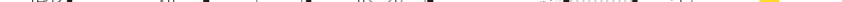
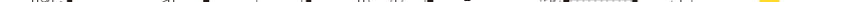
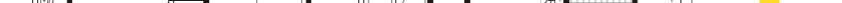
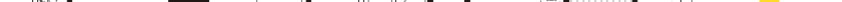
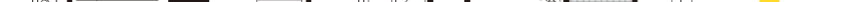
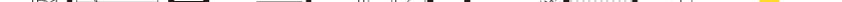
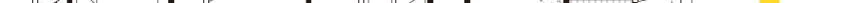
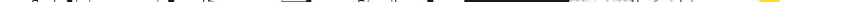
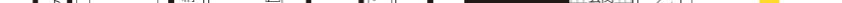
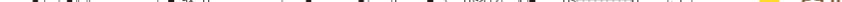
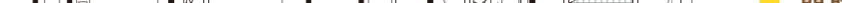
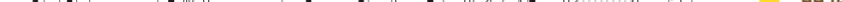
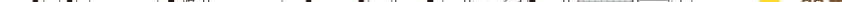
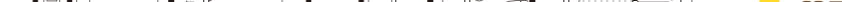
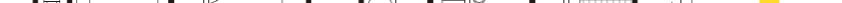
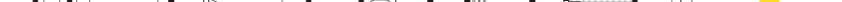
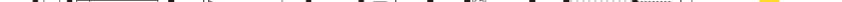
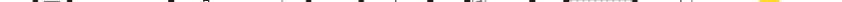
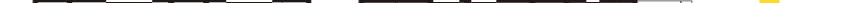
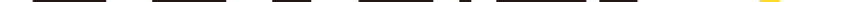
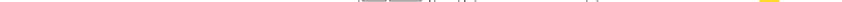
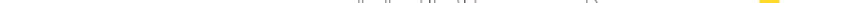
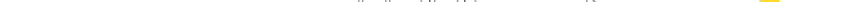
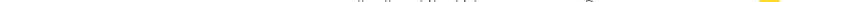
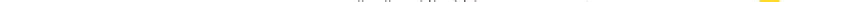
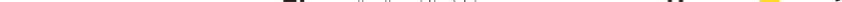
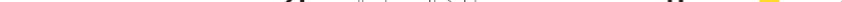
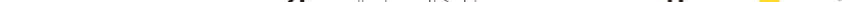
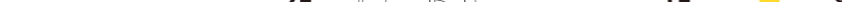
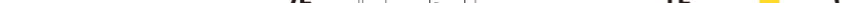
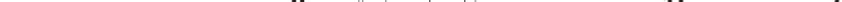
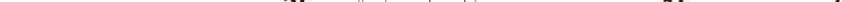
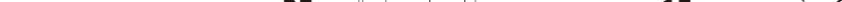
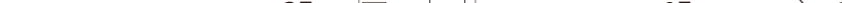
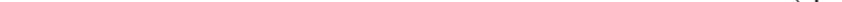
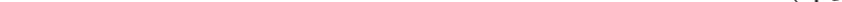
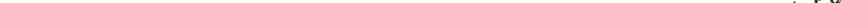
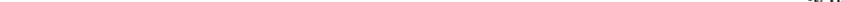
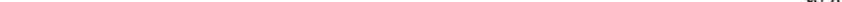
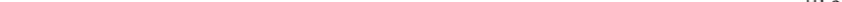
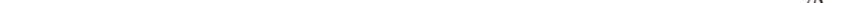
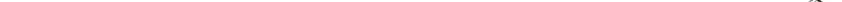
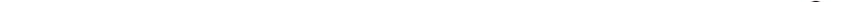
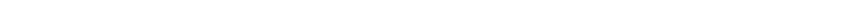
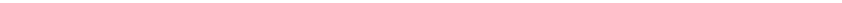
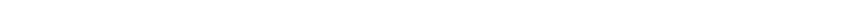
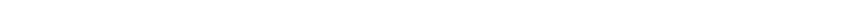
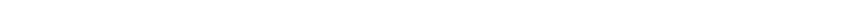
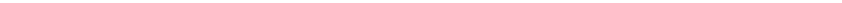
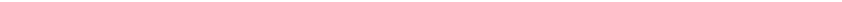
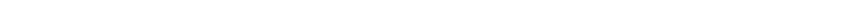
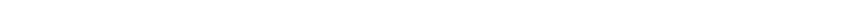
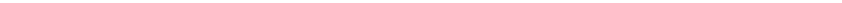
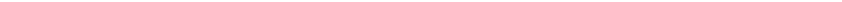
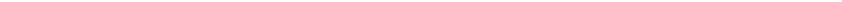
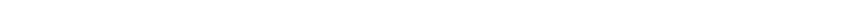
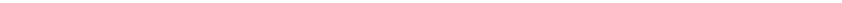
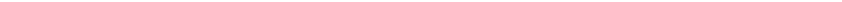
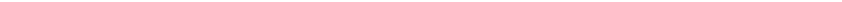
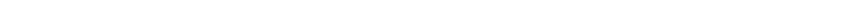
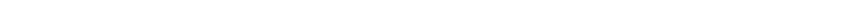
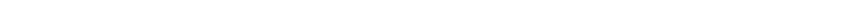
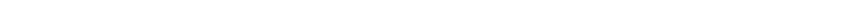
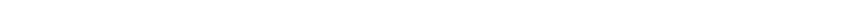
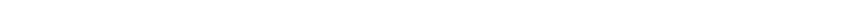
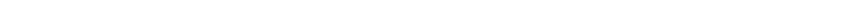
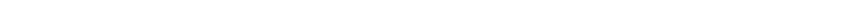
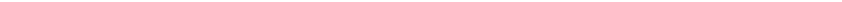
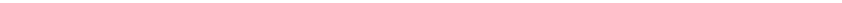
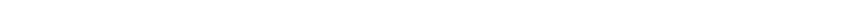
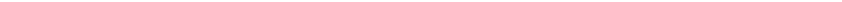
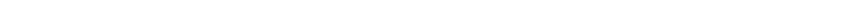
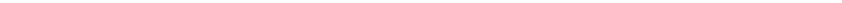
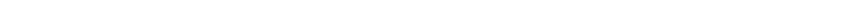
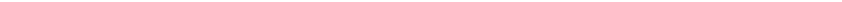
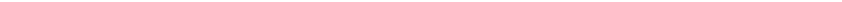
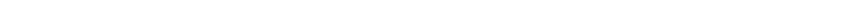
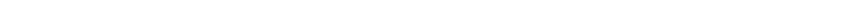
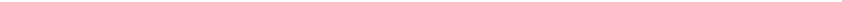
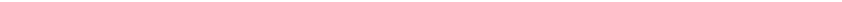
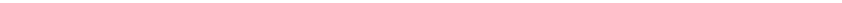
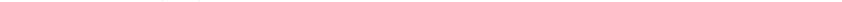
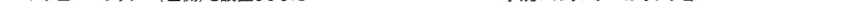
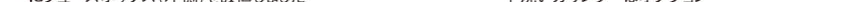
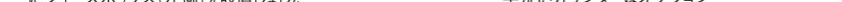
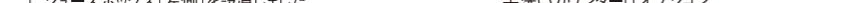
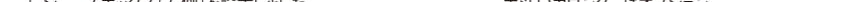
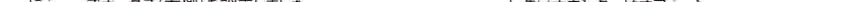
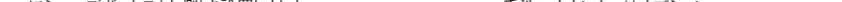
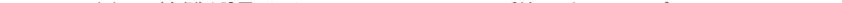
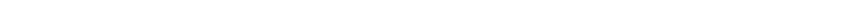
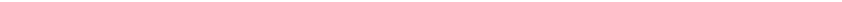
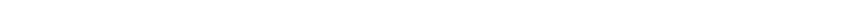
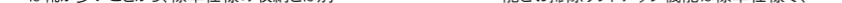
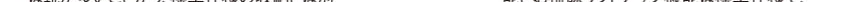
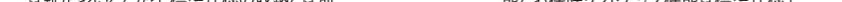
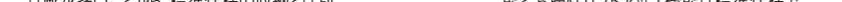
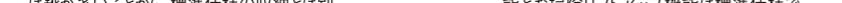
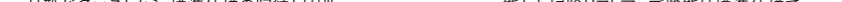
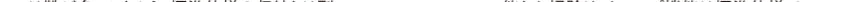
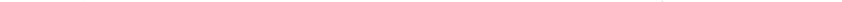
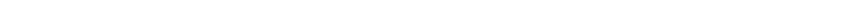
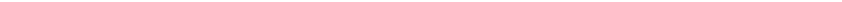
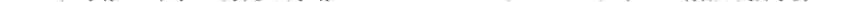
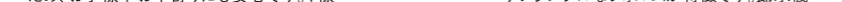
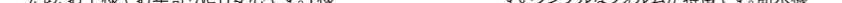
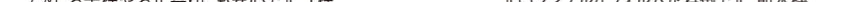
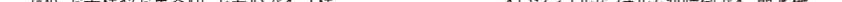
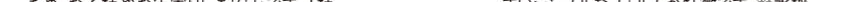
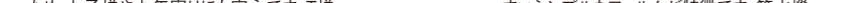
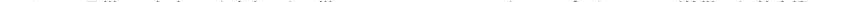
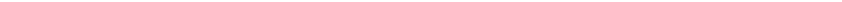
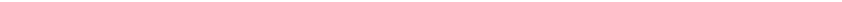
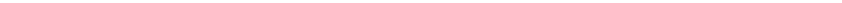
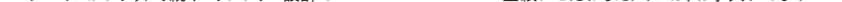
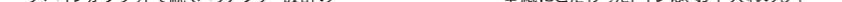
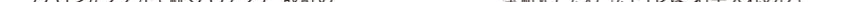
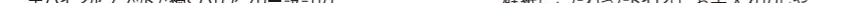
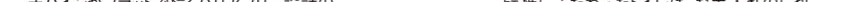
箱形フォルムにこだわりの空間をプラスしたT様邸は、シャープかつスタイリッシュな外観デザインが目を引きます。青空に映える鮮やかな緑の芝生は、お子様の健やかな成長を育む場所。ご主人が、小まめにお手入れしています



お施主様の声

私たちにちょうどいい、
理想的な住まいです。

家づくりを始める前は、価格もデザインも質もちょうどいい家を望んでいました。その理想にピッタリだったこと、担当の宇野さん人の柄に惹かれたことが、オリバーさんに依頼した理由です。私たちの好みを汲み取っていろいろ提案してくださったので、日々の暮らし岐阜になりました。風の通りも良く、居心地の良さも抜群。子どもたちの遊び場としても、とても喜んでいます。



遊牧民が作る美しい敷物

ずっと使い続ける、 私だけのキリム



遊牧民が作る美しい敷物。ずっと使い続ける、私だけのキリム。日本と同じように四季がある国、イラン。国土が広く、海も山もある自然豊かな国。そのため、それぞれのエリアによって変化に富んだ風土があり、さまざまな遊牧民の部族が暮らしています。その遊牧民の暮らしのなかで、キリムは敷物や間仕切り、穀物袋などに使われた生活用品のひとつ。

キリムの作り方は、母から娘へと伝えられる手仕事をため、すべてオリジナルデザインで、「同じものはありません」。遊牧民ごとに特徴があり、先祖から伝えられてきたモチーフや基調とする色はあります。しかし、それらをどのように使って「デザインするか」は織り次第。現在でも、部族ごとの才がいるほどです。

織りナリティあふれる模様が受け継がれ、自然や生命への愛にあふれた美しい織物に世界中に愛好家がいるほどです。



PROFILE
M Maroufi さん
マルフィー
キリムの魅力を日本で紹介するためにショップをオープン!

Ariana Kilim & Art Gallery



076-491-3465

http://www.arianakilim.com

arianakilim@gmail.com

富山県富山市石金1-10-1

18:00~18:00

水曜

2台

11月18日(土)~26日(日)
takuroh shirafuji Levainさんの
独特の編みや織りが
魅力的な作品を展示します。

キリムの温かみと
深い味わいを感じられる
ショッピング&ギャラリー



キリムを織る人々の姿を目にし、その美しさに惹かれた店主が手掛ける店。キリムの選び方から、メンテナンス方法まで相談できます。富山県内なら自宅に置いてみてから購入することも可。

キリムは玄関マットサイズから畳よりも大きなものまで。感性に合う作品との出会いを願い、九谷焼やクラフト作品も並んでいます。

実際にインテリアで使うときは、家具や床の色との「コーディネート」も考えますが、何よりも一人ひとり好みや感性で選ぶことが大切。自分や家族の思い出を刻む「私だけのキリム」を選んでみてはいかが。

私は、味わい深い平織のキリムは、シンプルなものから、刺繡を施したり、飾り糸を織り交ぜたりと、複雑な細工を施したものまでさまざまな技法が伝えられていますが、基本となる材料や作り方は変わりません。まず、羊毛やコットンなどを手で紡いで、身近にある自然素材に木枠に張った縦糸に、染めあげた糸を交互に通して美しい模様を織りなしていきます。このようにいくつもの工程を経て織り上げられた質の高いキリムは、年月が経つことで染めて着色し、糸を作ります。次に色合いの美しさが増していきました。これまで長く愛され続けてきたキリムは、いわゆる「流行」がないために「ずっと使い続けられるもの」として、日本のインテリアにも溶け込みます。

私だけのキリムを探そう

私は、味わい深い平織のキリムは、シンプルなものから、刺繡を施したり、飾り糸を織り交ぜたりと、複雑な細工を施したものまでさまざまな技法が伝えられていますが、基本となる材料や作り方は変わりません。まず、羊毛やコットンなどを手で紡いで、身近にある自然素材に木枠に張った縦糸に、染めあげた糸を交互に通して美しい模様を織りなしていきます。このようにいくつもの工程を経て織り上げられた質の高いキリムは、年月が経つことで染めて着色し、糸を作ります。次に色合いの美しさが増していきました。これまで長く愛され続けてきたキリムは、いわゆる「流行」がないために「ずっと使い続けられるもの」として、日本のインテリアにも溶け込みます。

フローリングの上に琉球畳を置いて和洋ミックス。中央の畳を取り外せば掘りごたつにもなります

板の間と畳を融合させた空間。畳の厚さを計算して設計しているため、凹凸がありません

縁なし半畳畠で雰囲気を一気に格上げ



おしゃれな市松模様を畠で演出

和室といえば畠。オーソドックスな畠ではなく半畠畠を使えば、同じ畠でも雰囲気がガラリと変わります。いわゆる「琉球畠」に代表される一畠の半分サイズの畠が、とってもおしゃれ。畠の目の向きを縦横交互に敷くことで、光の当たり具合によつて市松模様に見えるのです。

畠自体にさまざまな色があるので、遊び心をプラスしてインテリアを楽しめます。

和の伝統色を取り入れて、しっとり落ち着いた雰囲気に

色の魔法でイメージアップ

和のイメージには、草や木に見られるようなアースカラーや、古来より使われている和の伝統色などがマッチします。優しげで上品な印象には低彩度の色を使ったカラーコーディネートがオススメです。また、漆(うるし)や濡れた石を思い浮かべるようなしっとりとした黒は和風空間に良く似合い、アクセントとして使うと引き締まった印象になります。



直線を生かした建具を使って和のイメージをつくる



シンプルで上品な和の建具

障子や襖、畠といった和室建築は、基本的に直線でつくられています。そのため、和モダンティエストを演出するための建具も、あまり複雑な形のものを取り入れず、直線的でシンプルなものを選ぶと良いでしょう。

また、曲線を融合させた上級者テクニックもダイナミックでオススメ。

和室の柱と長押(なげし)の直線と、格子模様の建具が空間を引き締めています

建具職人の手にかかるれば、よりモダンなデザインの建具もつくれます

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

和モダンのすゝめ編

ONE point Reform



私がご案内します！

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

幅広い年齢層に人気の「和モダンテイスト」

おしゃれに和モダンを演出するには…？そのポイントをまとめました！

現在は、生活様式の変化に伴い、新築やリフォームの際に和室をつくる住宅が多くあります。ですが、「ゴロンと横になれる場所として畠が必要」や「洗濯物をたたむときは畠がいい」など「畠ファン」の意見も少なくありません。やはり、和の空間は落ち着きますよね。和室はいらないかな、

と悩んだ場合も、洋室に和のエッセンスを加えるだけで、驚くほど空間が引き締まって、心落ち着く空間が生まれます。さまざまな文化をミックスさせるのが得意な私たち日本人が編み出した「和モダンテイスト」。より和モダンを楽しむために、リフォームの際のポイントをまとめました。

おしゃれな市松模様を畠で演出

和室といえば畠。オーソドックスな畠ではなく半畠畠を使えば、同じ畠でも雰囲気がガラリと変わります。いわゆる「琉球畠」に代表される一畠の半分サイズの畠が、とってもおしゃれ。畠の目の向きを縦横交互に敷くことで、光の当たり具合によつて市松模様に見えるのです。

畠自体にさまざまな色があるので、遊び心をプラスしてインテリアを楽しめます。

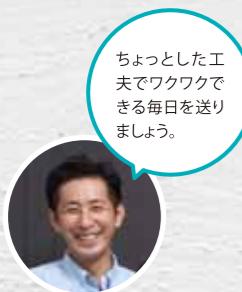


柿のような鮮やかなオレンジと、市松模様の柄が入ったクロス、建具と鮮やかな色合いが目を引きます

家にいながらアウトドアライフを楽しもう



アウトドアブームに伴って、アウトドアグッズの売上は軒並み伸びているそうです。自宅でこだわりのアウトドアグッズを使うのも楽しい時間



株式会社オリバー
新築・不動産事業部 課長
宇野 和人



日常から離れて、ほっと一息。気持ちをリフレッシュ!

アウトドアブームに伴って、アウトドアグッズの売上は軒並み伸びているそうです。自宅でこだわりのアウトドアグッズを使うのも楽しい時間

ちょっとした工夫でワクワクできる毎日を送りましょう。
日常から離れて、ほっと一息。気持ちをリフレッシュ!

ご存じですか?
アウトドアブームが到来

日本は今、空前のアウトドアブームがやってきています。歴史をさかのぼると、ヒマラヤに日本隊が世界初登頂した1956年が第一次、そして釣りやスキー、キャンプブームが起つた1990年代が第二次、そして今、第三次アウトドアブームの真っ只中。しかし、本格的なアウトドアを楽しむためにはちょっとハードルが高いと感じている人も多いはず。時間も労力もかかるため「アウトドアは好きだけど、支度や片づけが面倒…」といった本音もちらほら耳にします。そこで、気軽にアウトドアの雰囲気を楽しみたい人に注目されているのが「アウトドアリビング」です。

アウトドアリビングという新しい住まいの考え方

憩いの場となるでしょう。

ZERO-CUBE MALIBU

誰もが憧れる街、マリブをイメージ。豊かな時間を、シンプルに愉しむ為の家



ZERO-CUBE と
カリフォルニア工務店の
コラボハウス

グッドデザイン賞に輝く「ZERO-CUBE」と、カリフォルニアアーティストをキーワードに設計デザイン、プロデュースを手がける「カリフォルニア工務店」とのコラボレーションが実現。ムダを省いた美しい正方形のフォルムにサーフ、ビーチアートをふんだんに盛り込んだ、こだわりの住まいが誕生。

ウッドデッキへつながる大開口、吹き抜けの大好きな窓からは光と風が通り、建物全体の凹凸をなくすことで、広さと機能性を併せ持つゆとりの空間が生まれました。

LIFE LABEL

Hello, new fun.

ZERO-CUBE MALIBU 本体価格
1,600万円~
(税込 1,728万円~)

ZERO-CUBE MALIBU
<http://malibu.zero-cube.jp/>

ZERO-CUBE マリブ 検索

Shop Information vol.7



葉っぱのたね

半永久的にきれいが長持ち
美しい花を楽しむアート作品

造花やプリザーブドフラワーが揃うアート・プリザーブド専門店。東京銀座から買付けた輪花から、フラワー・アーティストの作品まで購入できます。店内では自分で作ってみたい方に向けて、アレンジメント教室を開催。電話一本で時間を調整してくれる所以、忙しい方もスケジュールが合わせやすいのが嬉しいところ。アレンジメントは、ギフトにも喜ばれます。



アレンジメントは一輪から好きな花を組み合わせて購入できます。予算やイメージを伝えるだけで、素敵なアレンジメントが完成



Shop Data



葉っぱのたね
076-421-8851

■ <https://www.facebook.com/happanotane/>
■ 富山県富山市太郎丸本町2-4-19
■ 10:00～18:00
■ 水曜
■ あり

プライダル用のキャンドルアレンジやブーケはじめ、コサージュやお正月のしめ縄などオリジナルアレンジがいろいろ

Nail Salon ELLE

デザインと技術が光る
ネイルサロンでリラックス

アットホームな雰囲気の店内で、爪のケアが受けられるネイルサロン。爪や爪周りのケアをはじめ、ジェルネイルやスカルプチュア、素足にかわいいフットネイルまで好みのネイルが受けられます。1級ネイリストが施すネイルは、丁寧で技術力が高いと評判。お客様は30代の主婦の方が多く、ジェルネイルは家事の邪魔にならないと人気です。



メニューは、ジェルネイル1カラー5,000円、フレンチとグラデーションは6,000円。初めての来店は10%OFFで施術が受けられます。キャンペーン中のデザインはアート・ストーン込で6,500円～とお得です



店内は木の温もりを感じるアットホームな雰囲気。キッズスペースも完備しているので子連れでも安心です

Shop Data



Nail Salon ELLE
0766-73-2724

■ <https://www.instagram.com/elle3.1/>
■ 富山県高岡市大野316-5
■ 9:00～18:00 要予約にて18時以降も対応
■ 日曜・祝日
■ あり

おうちでできる かんたんYOGA

vol.7

夏の疲れた身体を癒し、バランス力と筋力の向上が期待できるポーズをご紹介します。骨盤や関節のゆがみを改善し、身体の柔軟性を高めると、美しい立ち姿につながります。

ピンと背筋が伸びた正しい姿勢は、視線が上がり、気持ちも上向きになりますよ。

「三日月のポーズ」で空を見上げて、気持ちを上向きに♪

1 ひざ立ちになり、片脚を踏み出す



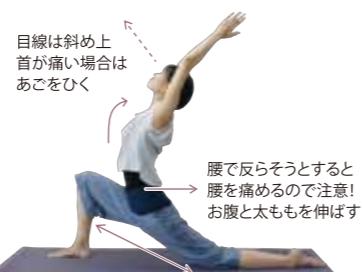
ひざ立ちになり右脚を大きく前に踏み出す。両手は右ひざの上にのせ、骨盤をしっかりと立てる。ひざが痛い場合は、ひざの下にタオルを敷く。

2 両手を上げ、重心を前に移動する



両手を頭上に上げ合掌し、体側を伸ばす。上体の重みを利用して、重心を前に移動させて腰を沈ませる。合掌が辛い場合は、手を肩幅に開いて上げてもOK。

TRY!



胸を引き上げ、上体を上に反らせる。この状態で鼻で3呼吸行う。同様に足を入れかえて反対側も行う。

石田つかさ先生のワンポイント!!

TRY!は、指先で大きな円を描くように両手を少しずつ後ろに運んでいくと、体の前面はもちろん、背骨も伸びて気持ちがいいですよ！無理せず、できる範囲でおこなってくださいね。

今回の号で「おうちでできるかんたんYOGA」は終了となります。短い間でしたが、楽しみにしてくださった方、ありがとうございました！またどこかでみなさんと一緒にヨガができるることを楽しみしております。



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 みれい
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。

アグリオのひと時間で さつまいもをおいしくいただこう！

さつまいもは、料理に使う前にさっと水にさらすとアグリオが抜け、変色を防ぎます。また、さつまいもの表面についていたんぶんを流す役割も期待でき、揚げあがりがカラッと仕上がります。料理前のひと時間で、見た目がきれいに、食感よく仕上がります。



材料 (2人分)

さつまいも	200g	玉ねぎのみじん切り	大さじ2
(詰め物)		ピーマンみじん切り	大さじ1
合挽き肉	50g	天ぷら粉	50g
卵	1/4個	コンソメスープ	80cc
塩	小さじ1/8	塩	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/8	(パン粉)	25cc
(パン粉)		水	小さじ2
水		ミックスチーズ	15g
天ぷら粉	適量	揚げ油	適量

つくり方



① さつまいもは12枚の輪切りにして水にさらす。パン粉は分量の水で浸しておく。



② ボールに詰め物の材料を入れてよく練り混ぜる。

| 完成 |



③ 衣をつくる。さつまいもの水気をふきとり、天ぷら粉をまぶし、2枚1組にして②をはさむ。



④ 衣をつけ、160℃に熱した油で6分ほど揚げる。

健康リフォーム情報

知らず知らずのうちにストレスに？

騒音ストレス改善術

日頃、何気なく過ごしている環境で耳にする音でも、気づかないうちにストレスを感じていることも。騒音によるストレスは、心理的不快感をおこし、イライラや集中力の低下につながります。悪化すると不安感や吐き気など健康にも影響を及ぼします。

快適に過ごせる音はどれくらい？

人がストレスを受けずに過ごせる音の大きさは、約40~50デシベルと言われています。これは静かなオフィスと同じくらいの環境です。

騒音ストレスから逃れるためには

外から入ってくる音のために、家でくつろげないことは悲しいことです。サッシのリフォームで外部からの音を軽減することができます。静かで快適な生活環境を保ちましょう。

◎目に見えない音への配慮も、
快適な暮らしには大切です。

おすすめ 二重サッシのリフォーム

二重サッシとは、後付け内窓とも呼ばれ、既存の窓の内側に取り付ける窓のこと。高い防音効果のほかに、断熱効果などが期待できます。



外では騒音レベル約90デシベルでも、室内では約50デシベルに改善できます。

一口メモ /

お腹すっきり！腸内環境を整えて 風邪に負けない体づくりを

9月から11月に旬を迎えるさつまいも。主な栄養素はカリウムやカルシウム、ビタミンCとE、そして食物繊維です。食物繊維がお腹をきれいに掃除し、ビタミンが免疫力をアップさせてくれます。さつまいもは、全体の太さが均一で、ふっくらとした形のものを選

びましょう。皮の色は全体的にツヤがあり、傷やシミのないものがベター。さつまいもやじがいもなどのんぶん質の多い野菜は低温でじっくり揚げると甘みがアップするので、油の温度が上がりすぎないように注意しながら調理しましょう。



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
TEL 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

Let's ENJOY
the
Cooking!!





おそうじ道具

スponジ ぞうきん たわし

使用後

水洗い・乾拭き

使用後はシンク全体を水でさっと流し、最後に水気を拭き取る。

週数回

磨く

週に一度はスponジに食器用洗剤をつけて磨く。スチールたわしやクレンザーはキズがついて、逆に汚れがたまりやすくなるので使用不可。

月1・2回

黒ずみ磨き

重曹や石けん、クレンザーをつけ左右の方向にこすりながら磨く。

チェック!

こんなときはどうしよう!

水漏れ

水漏れした場合は、補修テープや専用接着剤で水漏れ箇所を補修する。

青サビ

青サビは、歯磨き粉と水をブラシにつけてこすると取れる。

手あか

重曹石けんをつけてこする。落ちないときは重曹粉末をつけて磨く。

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。

株式会社オリバー お問合せ先 0120-47-1152
<https://www.oliver-reform.jp>

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 /

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 23,000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つ一つの+αかも? あなたの毎日を素敵に彩りませんか?

モデル
ココライフプラス
プロデューサー
池端 忍

10/29 SUN
10:00~13:00

秋のおもてなし料理教室



瀬尾三礼先生の料理教室では、特別な材料は使わず、見た目にも食欲をそそる料理のポイントを教えてくれます。料理のコツを覚えて日々の料理を楽しい時間に!

色々とりどりの旬の食材を使った和食は、目で楽しめて体に優しいメニューが勢ぞろい。秋のおもてなし料理教室では「茶巾のかぼちゃあんかけ」「しめ卵のお吸い物」「生しいたけと春菊のピーナッツ和え」「しめじごはん」「鮭の南蛮漬け」を作ります。普段の食事として、おもてなし料理として、和食のコツをマスターすれば一生もののスキルに! 濱尾三礼先生の的確なアドバイスを基に、素敵な料理の時間を満喫しませんか?

日 時 10月29日(日) 10:00~13:00

会 費 1,500円

場 所 総合カレッジ SEO 富山校

持ち物 エプロン・ハンドタオル

*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。

せ お みれい
講師 **瀬尾 三礼 先生**

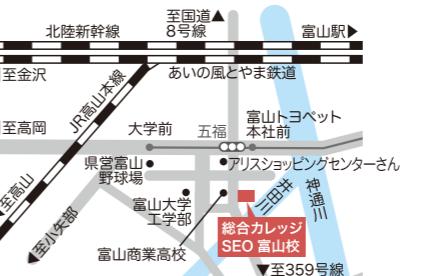
総合カレッジSEO富山校校長
栄養士・調理師・野菜ソムリエ
全国料理学校協会 師範1級
NPO日本食育インストラクター1級



開催場所

総合カレッジSEO 富山校

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



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) <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 ピラティス教室



7/9(日)
サンフォルテ
多目的スタジオにて

ピラティス教室

えし、ピラティス教室を開催しました。
ユーザーの池端忍さんを講師にお迎えして、前年度に引き続き2回目の開催となつた今回は、午前・午後の2部構成で前回を超える盛り上がりとなりました。
アンケートでは、満足度100%となりました。
大変ご好評をいただきました。

健康的に無理せずスリムに

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

- 女性の医師。
- 思ったことや感じたことを文字で書き表したもの。
- 夕方の薄暗いころ。夕暮れ。
- 決めていた日を延ばすこと。
- 中央にネットを張ったコートの両側に競技者が向かい合って、ラケットでボールを打ち合って得点を競う球技。
- 優れた馬世にも名高い馬。
- 選挙で選ばれて、議会で話し合ったり、物事を決定したりする人。
- 中に入っている物、内容。
- 生の食物に多く含まれる栄養素のひとつ。腸内環境を整えることで注目されている。
- 夏の次の涼しい季節。
- いらなくなつて捨てるもの。くず。

答えは A [] B [] C [] D [] E []

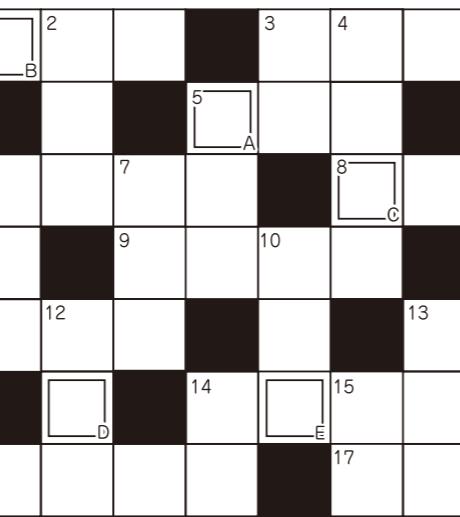
パズルに答えて抽選で3名様にプレゼントが当たる!! 締め切り:2017年10月31日(火)消印有効



芸術の秋は映画鑑賞へ!
シネマギフトカード2,000円分

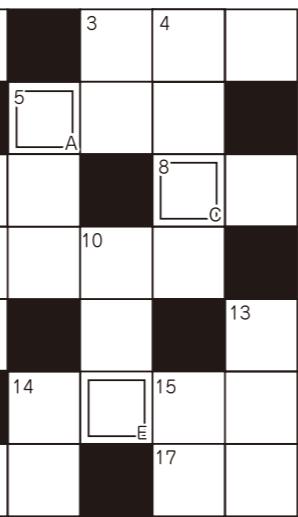
TOHOシネマズ ファボーレ富山
富山県富山市婦中町下巻田 165-1
TOHOシネマズ 高岡
富山県高岡市下伏間江 383番地

全国のTOHOシネマズで使えるシネマギフトカード。富山県内ではファボーレ富山・イオン高岡のTOHOシネマズで使えます。好きな映画の鑑賞はもちろん、ポップコーンや映画パンフレットなどのお支払いにも使えます。



ヨコのカギ

- 歴史に残るような、並外れて優れた人間のこと。
- 軍隊の一部を構成する隊。
- 元素記号Cl。黄緑色で刺激臭のある気体元素。漂白剤や消毒剤に使われる。
- 立体の底になっている面。
- 英語で気体のこと。プロパン〇〇。
- 呼吸が苦しくて、あああと息をすること。
- 公園・校庭などの一部を区切って砂を入れ、子どもが遊べるようにした場所。
- 通信の内容が相手意外に分からないように、当事者の間だけで決めた特殊な記号。
- 耳あかをかき取るための細長い道具。
- 蒸した大豆に、こうじと塩を混ぜ、発酵させて作った調味料。



かわいい&かんたんハンドメイド

マグネットタッセル

～壁を傷つけたくないときにもおすすめ～

房掛けがなくともカーテンが束ねられるマグネットタッセル。カーテンを挟むだけですっきりまとめられて便利。



用意するもの

(タッセル1本分)

- 飾り紐やリボン
- モチーフ2個 使わなくなったブローチやヘアゴムなどからパーツを集めてもGOOD
- マグネット2個
- グルーガン なければ木工用ボンドでOK

How to make

- お使いのカーテンに合わせて飾り紐を切っておく。
- グルーガンを使い、モチーフの裏に接着剤をつける。
- 磁石と飾り紐をしっかりと接着してできあがり。

POINT

賃貸住宅にお住まいの方など、房掛けで壁を傷つけたくない方にも〇。モチーフを変えるだけで表情が変わります。

編集後記



今回のココリビングはいかがでしたか。巻頭の施工実例の特集では、「ZERO-CUBEで叶える、憧れのMy Home」と題して、ZERO-CUBEの魅力をお伝えさせていただきました。撮影時は雲ひとつない快晴で、楽しそうに芝生で遊ぶT様とお子様の素敵な笑顔を思い出します。シンプルだからこそ、お施主様の思いひとつでさまざまなテイストの住まいをつくれるZERO-CUBE。今まさにマイホームをお考えという方の参考となれば嬉しいです。

株式会社オリバー 吉江 栄太郎



今回のココリビングはいかがでしたでしょうか。巻頭の「ZERO-CUBEで叶える、憧れのMy Home」では、北欧デザインを取り入れたシンプルながらも彩り豊かな住まいをご紹介させていただきました。そして、P6の「ワンポイントリフォーム」では一軒、和モダンテイストについてご紹介させていただきました。取り入れる色や建具・照明のデザインで家の雰囲気はガラッと変わりますね。家づくりの際に参考にしていただけますと幸いです。

株式会社オリバー 二橋 昭子



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。

多肉植物

ぷっくりとした見た目の多肉植物は、育てやすさと、かわいいらしいフォルムが人気。多肉植物とは、葉や茎、根の内部の「柔組織」と呼ばれる部分に水を貯蔵している植物の総称です。サボテン科の種類が多く、比較的育てる手間がかかりません。



【育て方】

置き場所:日当たりと風通しの良い場所

多肉植物は日当たりと風通しが良い場所を好みます。真夏の直射日光は避け、明るめの日陰に置きましょう。冬は寒さを防ぐために、室内へ。日当たりと風通しの良い窓辺などがおすすめです。

水やり・肥料のポイント:土が乾燥したら水やりを

多肉植物は主に春と秋に成長します。この時期の水やりは土が乾燥したら与える程度でOKです。休眠期を迎える夏と冬は、ひと月に一度程度の水やりで十分。水の与えすぎには注意し、水切れの良い土を選びましょう。

植え替えのポイント:日頃の観察が大切

鉢の底から根が出てきたり、鉢いっぱいに生育したりしたら植え替えのタイミング。一度抜いた株は3日ほど乾かします。植え替えは根腐れの予防にもなるので、普段からよく観察することが大切です。

+FUN



多肉植物を植える鉢に工夫をすれば、プレゼントにも喜ばれます。陶器やアンティーク風の空き缶、ガラス鉢なども相性が良く人気があります。好みの容器探しも、多肉植物を育てる楽しみのひとつに。100円ショップでも豊富に揃っています。