

施工事例 外壁編

今年、弊社にて施工させて頂きました外壁工事の施工事例をご紹介します。その他の施工事例は弊社ホームページにて多数掲載しておりますので、今後のリフォームの参考にお役立て頂ければ幸いです。

エルム建設株式会社ホームページ <http://www.elmnet.co.jp>

自然な石積み調の素材感が穏やかで上品

北広島市 O様邸

外壁材Data メーカー/旭ステム
材 質/ガルバリウム鋼板



垂直ラインの張り分けがスタイリッシュ

北広島市 ケーワイハイツ

外壁材Data メーカー/KMEW
材 質/窯業サイディング



割肌の大小の石組が格調ある風格

北広島市 I様邸

外壁材Data メーカー/IG KOGYO
材 質/ガルバリウム鋼板



ナチュラルカラーの配色が爽やかな外観

北広島市 M様邸

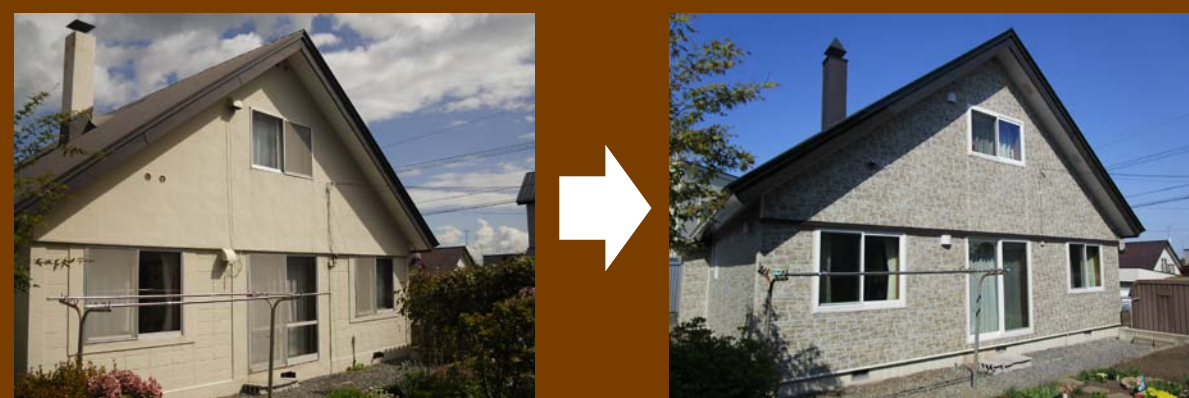
外壁材Data メーカー/KMEW
材 質/窯業サイディング



落ち着いた色合いの本物志向の石柄デザイン

北広島市 H様邸

外壁材Data メーカー/IG KOGYO
材 質/ガルバリウム鋼板



石積柄がシックで落ち着いた雰囲気

南幌町 N様邸

外壁材Data メーカー/IG KOGYO
材 質/ガルバリウム鋼板



プレゼント当選者発表



北広島市 緑陽町 S様

北広島市 広葉町 H様

エルム建設では工事終了後、工事をさせて頂きましたお客様を対象に、アンケートを実施しております。アンケートにご協力頂きました方全員に、もれなく500円分の図書カードをお送りしています。

さらにWプレゼントとして、抽選で2名の方に『エルムおたのしみ箱』をプレゼント♪

【プレゼント発表者】
北広島市広葉町H様
北広島市緑陽町S様

皆様から頂きましたお声を励みに、今後とも信頼に応えられますよう努力して参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

エルム通信

～秋号～

2015.09

Vol.31

こだわりの
住まい造り

外壁編

簡潔な美しさを追求した
白黒の対比感

北広島市 Y様邸

Before



外壁材Data 旭ステム/ガルバリウム鋼板

After

こだわりの
住まい造り

外壁編

外壁と門塀の統一感が
彩のある表情を演出

北広島市 Y様邸

Before



外壁材Data INAX/せつ器質タイル

After

この街で生まれ育って37年

エルム建設株式会社
北広島市共栄町4丁目17番地

0120-370-240

house@elmnet.co.jp



暮らしの通信

食欲の秋!

旬の食材を 楽しもう

旬の食材の おいしいメリット

現在は季節に関係なく1年を通して、さまざまな食材を手に入れることができるようになりました。そんな時代だからこそ、改めて旬を意識した食材選びをしてみませんか。

じつは旬の食材は、価格が比較的安価で入手しやすい傾向にあります。加えて、新鮮で味がよく、栄養価も高いなどいいことづくめなのです。

秋が旬の食材には、さといも、なす、きのこ類、れんこん、かぶ、かぼちゃ、じゃがいも、さんま、鮭、銀だら、いわし、米(新米)などがあります。これらの秋が旬の食材を、日々のメニューにとり入れるだけで、簡単に健康的で充実した、食欲の秋を実現することができそうです。

秋の果物で作る ジャム&果実酒

柿やりんご、洋なし、花梨、ぶどうなど、果実類には秋が旬の食材がたくさんあります。栄養価が高く味わい深い旬の果実は、そのままでもおいしくいただけますが、ジャムや果実酒にすれば、ひと味もふた味も違う味わいになります。ジャムいずれも材料・作り方はシンプル。



は旬の果物と砂糖そしてレモンなどの酸味料を煮詰めて作ります。果実酒は果物と砂糖を、ホワイトリカーや焼酎、ブランデーなどのアルコールにつけて熟成させます。

たとえば酸味の強い紅玉などのりんごで作るりんごジャムや、香りのよい花梨をホワイトリカーにつけた花梨酒など、お好みの組み合わせで、自家製ならではの味に挑戦してみてください。



秋はさまざまな食べ物を楽しめる季節。日々の食生活に秋が旬の食材をとり入れて、おいしい季節を楽しみましょう。

暮らしメモ

きのこ類は使い勝手がよく、八百屋やスーパーなどでさまざまな種類を手軽に購入できる便利な食材です。ここではきのこ類の魅力と活用法について紹介します。

秋が旬のきのこは うれしい健康効果あり

ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ、えりんぎ、なめこ、マッシュルームなど、きのこ類は入手できる種類が多く、その味わいもパリエーション豊か。加えて食物繊維やビタミン類、ミネラル類などの栄養素が豊富で低カロリーという健康にもうれしい食材です。きのこが旬の秋は、一層おいしくいただけます。

旬のきのこを おいしく楽しもう!

炒め料理や揚げ物、炊き込みごはんはもちろん、シンプルに焼くだけでも、さまざまな調理ができるきのこ類。通常、店で購入したきのこ類は水で洗う必要はありません。はげやキッチンペーパーなどでざっと汚れを拭き落とし調理しましょう。水で洗うと、せっかくの栄養素が流れてしまうので、汚れが気になる場合は調理の直前に流水でざっと流すようにしてください。



調理しやすく栄養豊富なきのこは使い勝手もばつぐん。さまざまな種類があるので、上手に活用しましょう。

疲れやこりを予防&解消

ふくらはぎの セルフマッサージ

セルフマッサージで冷え&血流改善を! 立ちっぱなし、または座りっぱなしで長時間を過ごしたり、たくさん歩いたりして疲れた日には、簡単なセルフマッサージで翌日に疲れを残さないようにしましょう。

血液は全身をめぐっていますが、心臓から遠い下半身は血流が悪くなりやすいといわれています。とくに体が冷える寒い季節は、ますます血流が悪くなりやすくなっています。この血流をよくするカギとされているのが「ふくらはぎ」です。ここを中心にマッサージで揉みほぐすことで、疲れをとるとともに、むくみやこりを予防する効果が期待できます。足先側から体の中心に向かって血流を促すようなつもりで、やさしくマッサージしてください。

実践のタイミングは、入浴後など体が温まっているときがおすすめです。足先が冷えているときは、足湯のあとに行うとよいでしょう。

ふくらはぎのマッサージは、両手を使って足首からひざ裏に向かってゆっくりやさしくなできるように行います。ポイントが血流を促すよう意識することです。



足湯との組み合わせもおすすめ



足先が冷えているときは、マッサージの前に足湯をして温めましょう。温めることで血流もよくなります。洗面器などの容器に42度程度の湯を入れ、くるぶし上まで足をつけて冷えた足先をぽかぽかに温めてください。

あわせて実践したいフットケア



もう少しケアをプラスしたいという方は、ぜひ次のケアと一緒に実践してください。手をそえて足首をまわす、土ふまず・かかとの部分をやさしくもみほぐす、足指をまわすなど、足裏から血流を促すような気持ちで行いましょう。

暮らしのヒント ●● 香りをプラスしてリラックスを

好みの香りのエッセンシャルオイルでケアの時間をもっと心地よく

マッサージや足湯の時間に「好みの香り」をプラスしてみませんか。香りの効果で心身ともにリラックスすればケアの効果アップが期待できます。好みの香りのマッサージオイルを使ってケアをする、数滴のエッセンシャルオイルを足湯の湯に加えるなど、簡単などころから始めてみてはいかがでしょうか。



暮らしのワンポイント

給湯器の耐用年数、知っていますか

10年過ぎたら一度はチェックを

給湯機の耐用年数は10~15年。問題なく動作していても熱効率が落ちる、湯温がぬるくなるなどの経年劣化が出てきます。故障などのトラブル予防のためにも、10年を目安に状態の確認を行いましょう。また異音が発生するなど気になることがある場合も、ほうっておいたり、自分で対処したりしようとせず必ずメーカーや工務店にお問い合わせを。

暮らしのレシビ

作りおきで楽々! きざみきのソースのパスタ



きのこ類は、1種類でも複数のきのこを組み合わせてもよいでしょう。保存袋に入れて冷凍保存できるので、まとめて作ると便利です。

▼材料(4人分)

- きのこ類 (えのきたけ、えりんぎ、しめじ、しいたけ、なめこなどをお好みで) 600~700g
- にんにく 5片
- オリーブオイル 大さじ5~6
- パスタ 400g
- 塩・こしょう 適量

▼作り方

- きのこ類は石づきを切ってほぐし、粗みじん切りにする。にんにくは縦半分に切って芯をとり除き包丁の腹などで押しつぶす。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら①を加える。
- 弱火でじっくりと炒め、全体にオイルがまわり、きのこ類がしんなりやわらかくなったなら塩を加えて味をととのえる。

- たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタをゆでる。
- ゆであがったパスタを③に加えてあえ、塩・こしょうで味をととのえる。

きざみきのソースでもう1品

パスタソースとしてだけでなく、バケツにのせてもおいしいいただけます。

きざみきのこのブルスケッタ

- バケツ (約1cm幅にカットしたもの) 4枚
- きのこソース ½カップ
- にんにく 1片
- バター 適量

▼作り方

にんにくを半分に切り、バケツに香りがつくよう切り口をこすりつける。バケツにバターをぬりトースしたら、きのこソースを盛りつける。