

部分リフォーム 施工事例

弊社にて施工させていただ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。
今後のリフォームの参考にお役立ていただければ幸いです。



エルム建設 ホームページ <http://www.elmnet.co.jp/>

ご注文の内容をわかりやすく 提案ボードで一目瞭然

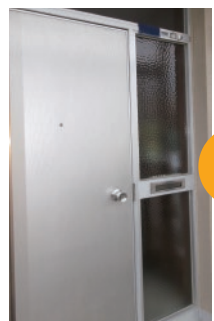
北広島市 S様邸キッチン改修工事



ご注文の際は
提案ボードで仕様をご確認して頂いております

気になるところだけのプチリフォームで快適生活

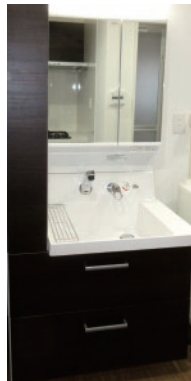
北広島市 T様邸改修工事



玄関ドア



キッチン



洗面化粧台

隣接したキッチンと洗面化粧台の
扉の色を同色にするだけで
すっきりとした空間づくりをすることができます

床下ウレタン吹付断熱

こんなお悩みありませんか

- 冬期間、床が底冷えする
- 夜のトイレは足元が冷える
- お風呂が妙に寒い
- 暖房費がかさむ
- 床下がかび臭い 等

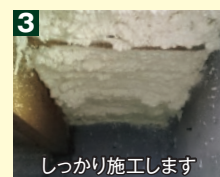
床下に断熱材を施工
床下からの冷気を防止して足もとの冷えを防ぎます



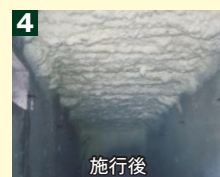
1 施工前



2 ウレタン吹付



3 しっかり施工します



4 施工後

床下の構造によっては1日で施工できない場合がありますので まずはご相談ください

工事期間わずか1日!! 住んだまま工事ができます! 壁・天井も壊しません!

お客様
アンケート抽選会
開催中!!

エルム建設では工事終了後、工事をさせていただ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いただきました方全員に、もれなく500円分のQUOカードをお送りしております。さらにWプレゼントとして、抽選で「エルムおたのしみ袋」をプレゼント♪

※画像はイメージです



エルム通信 夏 2018.6 vol.42

こだわりの
住まい
づくり
外壁編

外壁イメージパースご提案特集

エルム建設の外壁リフォームは、
完成後のイメージが付きやすいよう、CGベースにて提案しております。

北広島市 A様邸 外壁改修工事



イメージパース



施工後

北広島市 N様邸 外壁改修工事



イメージパース



施工後

北広島市 M様邸 外壁改修工事



イメージパース



施工後

恵庭市 M様邸 外壁改修工事



イメージパース



施工後



この街で生まれ育って40年

エルム建設株式会社

北広島市共栄町4丁目17番地8

フリーダイヤル

0120-370-240

メールアドレス

house@elmnet.co.jp



暮らしの通信

毎日を健康に乗り切るう!

暑さに負けない 疲れにくい体へ

とにかく暑くて湿気ムンムンの日本の夏。だけど建物に入れば冷房で空気がキンキンに冷えていて……。これでは体の活動を調整する自律神経が乱れてしまうのも当然。体調が悪くならないほうが不思議です。今回は、自分でできる簡単な夏疲れ対策をいくつかご紹介しましょう。

生活習慣の改善がいちばんの薬

健康な体を維持するために、食事や水分補給はもちろん大事。夏場は特に胃に負担をかけない節度ある食事を心がけましょう。また、質のいい睡眠を適度にとることも大切です。よく眠れない時は、お休み前のぬるめの入浴がおすすすめ。昼寝で補うのも二つの手です。

こまめな運動で血の流れをよくしよう

適度な運動は血流をよくし、体のバランスを整えるのに効果的です。暑いからと引きこもってばかりいると、ますます体調は悪くなります。悪循環にならないためにも、できる範囲で運動を行いましょう。無理なく続けられる運動といえはやっぱりウォーキング。体のバランス調整に最適です。もちろん日中の運動はNGです。

熱中症を避けるために、早朝、夕方など涼しい時間に実践しましょう。

また、この夏はウォーキングのスタイルにもこだわってみてはいかが? 通気性や速乾性、またUVケアにも優れた機能性のウェアやインナーも試してみましよう。



スポーツインナーには、血液の流れをよくしたり、体力の消耗を抑える働きをするものも。

帽子、タオルは必需品。UVケアも忘れずに。

水分補給忘れずに!
スポーツドリンクは自宅で簡単に自作できます。
水……500ml
塩……小さじ1/4
さとう……大さじ3
レモン果汁……大さじ1/2



日常生活で実践できる「夏の疲れ対策」をご紹介します!

快適なウェアがあれば、きつと歩くのが楽しくなります。

生活習慣の改善も運動も、コツコツ重ねることが大切です。毎日少しずつの運動で、疲れにくい体を手に入れましよう。

暮らしメモ

腸が元気になると体調がよくなるって本当?

夏の疲れで自律神経の働きが崩れると胃腸の働きも当然悪くなります。なかでも腸は消化・吸収を行うだけでなく、リンパの集まる免疫器官としての働きを担うことで注目されています。最近では、腸の健康が体の健康を左右するなどと言われることも。

そこで、夏バテ対策に、腸にいいとされる習慣に注目してみましよう。

●食物繊維、適度な油、発酵食品
水分や食物繊維を意識して多めにとりましよう。ヨーグルトなどの発酵食品でおなじみの乳酸菌は、腸に効くことで有名です。また、オリーブオイルなど良質の油はまさに潤滑油といえるもの。ティースプーン1〜2杯程度を体調に合わせて摂るのもおすすすめです。

軽い運動やマッサージ

ウォーキングやストレッチなどの運動は適度に行えば腸を活性化してくれます。マッサージもおすすすめです。



ウエスト部分にクッションなどを置いて横になり、へそを中心に「の」の字にマッサージ。1分程度が目安です。左右を変えてまた1分程度を行いましよう。力を入れすぎないのがポイントです。
※食後や飲酒後のマッサージは避けてください。

ひんやり! 夏の水出しアイスティー

すっきりさわやか、気分のリフレッシュに最適な夏のアイスティーをご紹介します。濃い目に入れた熱々の紅茶で水を溶かす方法は昔からの定番ですが、最近は渋みを抑えたマイルドな飲み口の「水出し」スタイルも人気です。作り方は簡単! 茶葉の分量は、水100mlに1g。茶こしのいらぬティーバッグが便利です。これに水を注いで約8時間置いただけです。もう少し、時短でいきたいという方は、最初にピッチャーに少量の熱湯を入れ、茶葉を2分ほど浸しましよう。その後水を注いでください。水出しと熱湯の中間といった方法ですが、この手順なら約1〜2時間で水出し風に。フレッシュなフルーツやソーダ、そのほか様々なアレンジして楽しむことができるのもアイスティーのいいところ。トッピングとして定番のミントは庭や植木鉢に常備しておくのがいいでしょう。いつでも新鮮でさわやかな香りを楽しめます。

※水出し紅茶の長期保存は禁物。1日を目安に飲み切りましよう。水出し専用の茶葉を使う場合は各製品の説明に従ってください。



簡単! アレンジティー

ピーチ&オレンジアイスティー

ピーチ、オレンジ、レモンのスライスをお好みでグラスに。ミントを添えて。
アイスティー……500ml
ピーチジュース……40ml
オレンジの絞り汁……½個
ガムシロップ……適量

アイスティーソーダ

レモン、ライムなどをお好みでグラスに。ミントを添えて。
アイスティー……250ml
炭酸水……250ml
ガムシロップ……適量

暮らしのヒント ● コーヒーも水出しでいかが?

苦味を抑えたマイルドな味わいを楽しもう
最近では専用ポットなども市販され、家庭でも気軽に楽しめるようになった水出しコーヒー。コーヒーの産地・インドネシアで苦味の強い豆のために考案された飲み方とも言われ、マイルドな仕上がりがなるのが特長です。豆は酸味のきいたアイスコーヒー用のものを選び、深煎りするのをおすすすめです。



暮らしのワンポイント

定期的な棚卸しと掃除で冷蔵庫をキレイに!
いつも物が入っていて掃除のタイミングがつかめない!
冷蔵庫の清潔を保つには、中身チェックが欠かせません。定期的なすべてのものを外に出し、不要品を一掃する習慣を身につけましよう。中身チェックの次は拭き掃除。外部の雑菌を持ち込まないために普段使いのふきんは使わないで、使い捨てのペーパータオル等で行うのが鉄則です。油污れには重曹、水垢にはクエン酸、除菌には消毒用エタノールが効果的。

暮らしのレシピ ● 紅茶と一緒に召し上がれ スコーン2種

生ブルーベリーとチーズ入りトマト、おやつにも軽食にも!

ブルーベリースコーン

▼材料(8個分)
① 薄力粉……250g
ベーキングパウダー……大さじ1
無塩バター……85g 砂糖……50g
牛乳……50ml 溶き卵……½個
ブルーベリー(生)……60g
▼作り方
準備: バターは1cm角に刻んでおく。
① ①をふるいにかけて、無塩バターを加えてこすり合わせるように混ぜる。
② 砂糖、牛乳と卵を合わせて①に加え、ゴムベラで混ぜ、ブルーベリーを加える。
③ ②がひとまとまりになったらラップでくるみ冷蔵庫で1時間寝かせる。オーブンを180度に予熱する。
④ のし台に打ち粉(分量外)をして③をのせ、麺棒で2〜3cmの厚さに伸ばし、ナイフで8等分に切り分ける。
⑤ 天板に④を等間隔に並べ、180度で15〜20分焼く。

ドライマトのスコーン

▼材料(8個分)
① 薄力粉……240g
ベーキングパウダー……大さじ1
塩……適量
無塩バター……40g
カッターチーズ……120g
牛乳……60ml ドライマト……60g
▼作り方
準備: ドライマトはお湯に浸してから刻んでおく。バターは1cm角に刻んでおく。
① ①をふるいにかけて、無塩バターとカッターチーズを加えてよく混ぜる。
② ①にドライマトと牛乳を加え、さつと混ぜ、ひとまとまりになったらラップでくるみ冷蔵庫で30分間寝かせる。オーブンを200度に予熱する。
③ ②を8等分にする(ブルーベリースコーンの作り方④を参照)。
④ 天板に③を等間隔に並べ、200度で15〜20分焼く。