



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL http://www.nishikawakoumuten.com/

将来の安心に備えて考えませんか 住まいのバリアフリー

住み慣れた我が家で、いつまでも安心して暮らしたい。そんな願いを実現するためにバリアフリー対策がとても重要です。



将来の為に早めに準備を

バリアフリーというのは障害(バリア)となるものを、取り除く(フリー)という事。住まいのバリアフリー対策は、例えば日常の動作が楽になるように手すりを付けたり、つまづいてケガをしないように段差をなくすなどが基本です。今すぐに必要でなくても将来のことを考えて、住まいのバリアフリー対策をしておくことは大切です。まずはどんな方法やアイデアがあるのか下調べする事から始めましょう。

段差をなくし、滑りにくい床に

玄関や浴室の出入り口、ドアの下枠や敷居など、家の中にはあちこちに段差があります。高齢になってくるとちょっとした段差でもつまづいて、思わぬケガにつながりかねないので、リフォームなどの機会に段差をなくし、滑りにくい床材にしておくことで安心です。浴室の出入り口の段差を解消する専用のスノコもあります。

転倒防止に手すりを付ける

歩く、座る、立つなどの日常の動作は、加齢とともに徐々に負担になります。それを軽減してくれるのが手すりです。階段や廊下、トイレなどの手すりはいつも利き手でしっかりつかめるよう、両側に取り付けるのがベスト。又、しっかりと取り付けないとかえって危険なので、壁下地の補強をしておくことで安心です。

住まいの中の温度差にも配慮

温度差のバリアフリーも大切です。冬場、十分に暖房されたリビングと、すっかり冷え込んだ脱衣所や浴室などとの温度差は、高齢者だけでなく若い人にも快適とは言えません。暖かい季節には忘れがちですが、脱衣所や浴室にも床暖房を入れたり、断熱工事などで温度差の少ない住宅にできれば理想的です。



暮らしのレシビ

冷めてもおいしい! コーンフレーク揚げチキン



粗くくだいたコーンフレークを衣にした、変わり揚げチキン。冷めてもサクサクなので、行楽弁当にもぴったりです。コーンフレークはプレーンタイプを使います。手で粗くくだくのがポイント。細かくしすぎないほうがサクサク感を楽しめます。

▼材料(4人分)

- コーンフレーク..... 2~3カップ
- 鶏胸肉..... 1枚(250~300g)
- 薄力粉..... 適量
- 溶き卵..... 1個分
- 酒..... 適量
- 塩..... 少々
- コショウ..... 少々
- 揚げ油..... 適量

▼作り方

- 鶏胸肉は食べやすい大きさに切り、酒、塩、コショウをもみこんで下味をつけ、1~2時間おく。
- コーンフレークはビニール袋に入れ、手で粗くくだく。
- ①の鶏胸肉に薄力粉、溶き卵の順

につけ、②のコーンフレークをまぶし、軽く押さえる。

- 170°Cの揚げ油でこんがり揚げる。

ポイント

塩とレモンでさっぱりいただくほか、オニオンマヨネーズソースもおすすめです。

オニオンマヨネーズソース

▼材料

- マヨネーズ..... ½カップ
- 玉ねぎ..... ¼カップ
- パセリ..... 少々
- ウスターソース..... 少々

▼作り方

玉ねぎ、パセリはみじん切りにし、すべての材料をボウルに入れてよく合わせる。ウスターソースは2~3滴ずつ加え、味をみながら量を調節する。

ペットの為にバリアフリー

愛犬や愛猫が、安全に快適に暮らせる住まい。飼い主さんだったら一番に考えてあげたいテーマです。キッチンや物置など入ってほしくない場所は、室内フェンスなどでしっかりガード。滑りやすい床は、カーペットを敷く。テーブルや床に物を出しっぱなしにしないことも大切。今一度、ペットの目線で家じゅうをチェックしてみましょう。



定休日のご案内

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

※丸の付いている日が定休日です。