

COCO LIVING

vol. 24

SUMMER 2022.6

オリバーホームページ

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

オリバー リフォーム

検索

巻末に
プレゼント付き
クロスワードあり!!

¥0

Take
Free!

自由な感性で楽しむ
「あたりまえ」を
超えた家づくり



02 開放感と躍動感を感じる
3つの吹き抜けがある家

04 リビングの壁に潜むだまし扉と
隠れ部屋のある住まい



LEAD A BEST LIFE

OLIVER

最高の暮らしを送る

SHOW ROOM

TOYAMA



OLIVER 建築設計 / OLIVER 不動産
富山県富山市二口町4丁目4-4



OLIVER リフォーム富山
富山県富山市二口町3丁目2-14



OLIVER リフォーム富山北
富山県富山市上赤江町1丁目1-45



OLIVER リフォーム高岡
富山県高岡市昭和町1丁目1-1

ISHIKAWA



OLIVER リフォーム野々市
石川県野々市市御経塚3丁目5



OLIVER リフォーム金沢
石川県金沢市大河端西2丁目45

OLIVER 建築設計
OLIVER 不動産
☎ 0120-555-401
営業時間／9:00～18:00 定休日／火・水曜日



OLIVER リフォーム
富山エリア ☎ 0120-47-1152
石川エリア ☎ 0120-028-246
営業時間／9:00～18:00 定休日／火・水曜日





「平屋の発想」で構成された間取りは、2階全体がロフト空間のようなダイナミックなイメージ。キッチンダイニング側の高窓から降り注ぐ太陽の光は、室内と思えないほどの明るさをもたらします

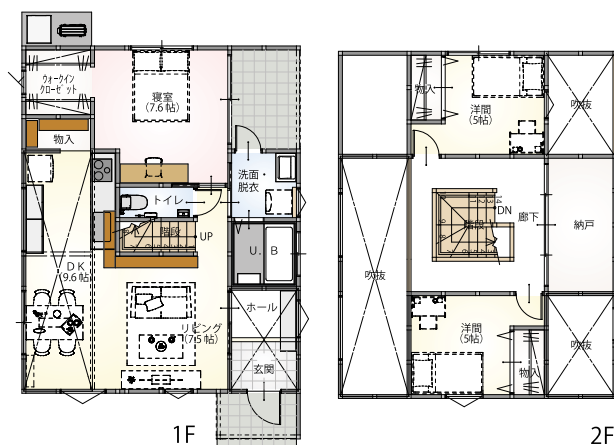


朝日が差す東向きの大きな高窓が2つあり、とにかく開放的!

高い天井が気持ちいいインナーテラス。外からの視線を気にせずいつでも外気浴を楽しめます



空調のバリアフリー化を目指した高気密・高断熱な住まい。家の中心に設けた階段の真上にあるシーリングファンが家中に快適な空気の流れをつくります



You can live more freely...

Freedom
Oliver architecture

OLIVER 建築設計
モデルハウス FREEDOM

「あたりまえ」を超えた家づくり
自由な感性で楽しむ



開放感と躍動感を感じる 3つの吹き抜けがある家

三角屋根が可愛いFreedom最新モデルハウス。絶妙なバランスで配置されたウッドカラーのモルディング窓と、水色のドアが印象的な外観は、「ニュー北欧シック」を意識してデザインされました。

家に入り最初に迎えてくれるのは、玄関の吹き抜けです。天然素材の木目が美しい壁と高い窓が北向きの玄関を明るくホッとさせる空間にしています。

LDKはダイニングキッチンの真上が吹き抜けになっており、こちらも天然木を使った壁材を2階天井まで施工しています。吹き抜けからの光と一緒に木のぬくもりが家中に届く、朝日の入るダイニングは、1日の始まりをエネルギーに満ちたものにしてほしいそうです。

リビングからキッチンにかけての壁面には、飾る収納を楽しめるオープンシェルフを造作。季節ごとのディスプレイが日々を彩ります。スッキリとした空間が保てるよう、ほどよく目隠しできるキッチンパントリーが便利。

3つの吹き抜けは、1階主寝室に設けたインナーテラスです。外からの視線を遮りつつ、吹き抜けにしたことで、外気と自然を感じることが出来ます。お休み前のひとときに夕涼みを楽しめるよう照明もついています。夜風に当たりたいけれど家からは出たくない、なんて気分の時も、ゆったりと夜を過ごすことができます。

「平屋の発想」をベースに構成されたこの家は、1階に主寝室を設け、2階はどことなくロフトを思わせるつくりになっています。2階で階段をぐるりと一周できるユニークな間取りは、子供達の格好の遊び場に。大きな家族収納室は、かくれんぼの場所にもってこい。開放的な吹き抜けでつながる空間で、光や風とともに、家族の会話が賑やかに行き交う、そんな住まいになりました。



内装の提案が◎でした!寝室側の壁に貼ってあるウッドパネルと隠れ書斎がいちばんのお気に入りです

ダイニングの半円テーブルはリフォーム前から置くと決めておられたので、テーブルの高さに合わせてカウンターを造作しました



キッチン奥にパントリーを設けました。ものが増えがちなキッチンにはパントリーがあると、とても便利!



OLIVER リフォーム
自由な感性で楽しむ
「あたりまえ」を超えた家づくり

「書斎とキッチンパントリーが欲しい」というご要望を、限られたスペースで広く快適に実現すべくプランニングしました!

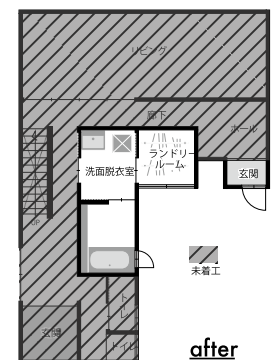
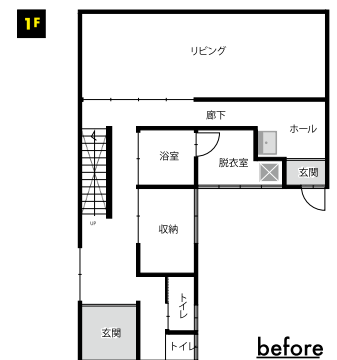
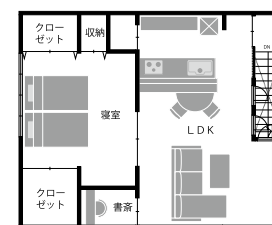
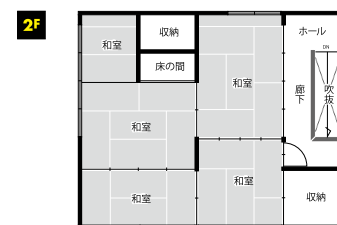


「祖父の家を残すことにしてよかった。大切に住んでいきたい」と嬉しいお言葉をいただきました



上/寝室にはウォークインクローゼット以外にも収納を設け、スッキリとした空間に左下/うっとりするような高級感のあるクリナップのバスルームは奥様のお気に入り(アクリアバス/カラー: ホワイトウッド) 右中/キッチンはクリナップのステディアを採用(カラー: ペアウッドアッシュ) 右下/洗面脱衣室隣のランドリースペース。洗う→干すの動線がスムーズになり家事効率も格段にアップします

リビングの壁に潜むだまし扉と隠れ部屋のある住まい



NICE!

壁の奥には書斎が出現!扉を開けるたび、ワクワク感が止まらない大人の秘密基地が完成!一人の時間を愉しみ、趣味に没頭するためのご主人専用のスペースです



ご結婚を機にご両親との同居を決めたY様ご夫妻。ここでご紹介するリフォームは、ご夫妻の新居となるご実家2階部分の全面改修です。築30年の大きな日本家屋の2階にあつた続き間の和室4部屋をすべてなくし、約14帖のLDKと約9帖の寝室をつくりました。若いご夫妻のご要望を叶えたモダンなインテリアは、もと和室とはとても思えません。

一番の見どころは、ご主人がぜひ実現したいと考えていた隠し扉つきの書斎です。リビングから寝室と書斎に出入りする間取りは、リビングの壁に扉が2つ並ぶことになりましたが、それが嫌だったというご主人が、SNSでだまし扉のアイデアを得て、書斎を隠し部屋にしたいと発案。リビングの壁面を、無垢材のピスを組み合わせたウッドパネルにし、造作シェルフでカモフラージュすることで、一見ただけではドアがもうひとつあることに気づきません。「隠し扉にしたことで部屋全体がとてもスッキリとしました。それに秘密基地のようでなんだかワクワクします」とご主人。訪れるご友人からとても驚かれるそうです。

階段部分を壁で囲み、室内窓を設けることで、明るさと開放感、親世帯とのつながりも感じる空間に。廊下部分をなくすことによりLDKの広さを確保し、おしゃれ感も演出しています。また、造作のテレビボードは、壁一辺の幅いっぱいに取り付け、限られた空間を広く見せるレイアウトを実現。ご夫妻は勤務が不規則で家にいる時間が長い。ため、設備や内装材は快適性を重視。内窓やエコカラット、無垢材フローリングを採用し、読書が趣味のご主人のために照明の位置も工夫しました。

ご結婚前は新築も視野に入れておられたそうですが、祖父様の建てた立派なお家を残したいとの思いで決められた今回のリフォーム。受け継いだお家で新たに生まれていく時間は、ご家族の歴史を優しく紡いでいくことでしょう。

絹のある暮らしが肌感覚を目覚めさせる

奇跡の繭が織りなす健康・美容効果と癒しの力

最も古い繊維と言われ、人々の生活を支えている絹。今回は、富山・城端絹のブランド「JOHANAS」の松井さんに、絹を取り入れた暮らし方提案と、城端の伝統織物「しけ絹」の魅力についてお伺いしました。

希少な「しけ絹」を守り続ける日本で唯一のブランド

JOHANAS(ヨハナス)は、江戸時代から伝わる城端絹を現在唯一製造している松井機業が、絹織物としけ絹(※)の魅力を知っていただきたいと立ち上げたブランドです。

希少な繭からつくられるしけ絹は、節のある糸が特徴で、城端の伝統技法により透けるほど薄く織ることで星空のような光沢を持つ独特な風合いの絹布となります。

住空間にいいことだらけ
建材としての絹

絹は衣類だけでなく、絹布と和紙を張り合わせた絹紙として古くから襖や屏風、壁紙に使われてきました。天然の空気清浄機とも言える調湿・消臭効果のある絹は、遮熱や保温の働きもある優れた素材です。寝室に絹を使うことでとてもよく眠れるようになったとの声も頂いています。

節のあるしけ絹は、光を乱反射させ空間を明るくする効果があります。北陸に多い浄土真宗では東向きに置く仏壇の扉に、しけ絹を使うこ

NAVIGATOR



JOHANAS 代表

松井 渉さん・紀子さん

南砺の養蚕の復活を目標に、現在、桑の木を育てる土作りから取り組んでいます

※「しけ絹」とは、2頭の蚕が1つの繭をつくる「玉繭」からつくられる絹。2頭の蚕の糸が絡み合いとことろに節がみられるのが特徴。通常、蚕は1頭で1つの繭をつくるため、玉繭ができる確率はわずか3%ほど。

よはなす

JOHANAS (松井機業)



☎ 0763-62-1230

HP <https://johanas.jp>
 @johanas.jp
 富山県南砺市城端 3393
 ショールーム(平日)13:00 ~ 17:00
 土曜・日曜・祝日
 あり

心と身体、細胞レベルで悦ぶ
絹との新しい暮らしを提案

「木洩れ日感」「心地良さ」「リラクゼーション効果」を持つ「しけ絹」を、絹糸づくりから製品化まで一貫生産する日本で唯一のブランド。タオルやストール、日傘、名刺入れなど生活に使える絹製品を提案しています。赤ちゃんのケアや大切な方へのギフトにもおすすめです。



写真上：試作品の繭カプセル / 写真下：インナーマスクとして使える「美唇シルク」。乾燥しやすい唇や喉を整えます

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

ONE-point Reform

インテリアのカラーリング編

Navigator



株式会社オリバー
松田 友里

リフォームアドバイザー
インテリアコーディネーター

リフォームの楽しみのひとつが、壁紙などの色を変えたイメチェン効果。色の効能を知り、より居心地の良い空間づくりを目指しましょう。

リフォームの現場では「クロスの色が決まらない!」とお声を、多くのお客様からいただきます。色にはそれぞれ期待できる作用があり、目的にあった色使いをすることで、リフォーム後のお家が、より快適性の高い空間になるかもしれません。ここでは色の効果を考えた部屋づくりのポイントや事例をご紹介します♪

お部屋を広く見せる色づかい

広い面積・高い場所に白を使う

白の割合が多くなるほど、空間が広く見える効果があるため、壁や天井全面に白のクロスがよく使われます「白い壁は汚れが目立つのが嫌」という場合でも、ベージュやアイボリーなど明るめの色は広く使うことで白い壁とほぼ変わらないイメージになります。また、天井に最も明るい色を使うことで、天井が高く感じられ、広さを演出できます。

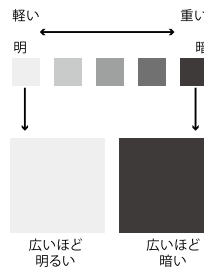
真っ白の壁紙は使う場所に注意

「純白」は緊張感を高める働きもあります。リラクスのための空間では、同じ白でも、オフホワイトなど少し色味のついた白を使うのがおすすめです。



知っておきたい! 色の面積効果と重量効果

色には面積効果があり、使う面積が広いほど、明るい色はより明るく、暗い色はより暗く感じられます。広い面積に貼るクロスは、サンプルの色とトーンが違って見えるかもしれないことを考慮して色選びを。また、暗い色は重く、明るい色は軽く見える重量効果を考え、天井に近いほど色を明るくすれば、より天井の高い広い空間を演出できます。



楽しくなる色・元気になる色を使った部屋づくり

有彩色の効果と使い方

赤やオレンジは活発に、黄色はアイデア発想を促し、ピンクは愛情をもたらす色とされています。色の作用とは別に、自分の「大好きな色」で気分が良くなる効果もとても大切です。有彩色でアクセントウォールをつくと雰囲気を一変できるのでリフォームに最適。少しくすんだ色にすればトレンド感を演出できます。



アクセントウォールの色を部屋ごとに変えると、家全体にリズムが生まれます

「くすみカラー」でイマドキインテリア



イメチェンにぴったりのカラー塗装ドア(©アイエムドア)



DIYも楽しいスイッチプレート(©MERCURY)



写真左上: 淡色とストライプで部屋を広く見せる効果が / 写真右上: 白に見えますが実際は薄いグレーの壁です / 写真左下: ブルーの壁紙はより白に近い色を選びおしゃれさと開放感を演出 / 写真右下: ベールグリーンとホワイトの組合せ。窓からの緑ともマッチしています



緑や青、ダークトーンでリラックス

黒は使いすぎに注意

リラクスのための空間で使いたいのが、緑や青、黒・ダークブラウンなどです。緑は癒し効果、青は鎮静効果があるとされています。濃い色は夜を思わせ落ち着く反面、使いすぎると陰気になることも。天井に使うと天井が低く見え圧迫感が出ることもあります。洞窟にいるような落ち着く空間をつくることも可能です。スタイリッシュさが人気のモノトーンはカラーリングが比較的簡単ですが、単調さやリラックスできないと感じたら、自然素材などをプラスしてみましょう。



写真下:和室の天井を濃い色にした小上がり空間。手前に壁がないので圧迫感を感じません

2022年トレンドカラー「ベリー・ペリ」と「ジョリー・コーラル」

初めて蛍光色が トレンドカラーに

「ジョリー・コーラル」は、やや赤みのある蛍光がかったコーラルオレンジです。トレンドカラーに蛍光色が選ばれるのは今回が初めてのこと。閉塞感のある暗い空間に光が刺すよう



藤色に似た「ベリー・ペリ」
今年のトレンドカラーのひとつ「ベリー・ペリ」は、ラベンダーを濃くしたような紫です。和の伝統色である「藤色」や「桔梗色」と似た色なので、日本人には馴染みやすい色です。赤と青という反対色を混ぜた色である「紫」が選ばれたことは、2020年代以降の混沌を調和し、新しいものを生み出す未来への可能性を示唆しています。



蛍光色の「ジョリー・コーラル」を意識するなら、内側から発色したような淡いコーラルピンクを使ってみましょう。柔らかなく明るい色合いは、クッションやカーテンなどのファブリックが使いやすく、無地だけでなく、花柄やストライプの1色にコーラルが入ったものも素敵です。

なイメージで選ばれました。「Jolly」には「嬉々たる」「素敵な」という意味があり、元気をチャージしてくれるような明るい色です。
トレンドカラーの
インテリアへの取り入れ方
「ベリー・ペリ」のように彩度の高い紫は、インテリアに多用すると落ち着いた空間になってしまいます。ポイント使いにすると上品な印象に。カーテンや壁紙など大きな面積に使う場合は、色の淡い紫にするのがおすすめ。流行のくすみカラーを意識して、濃淡の紫を多色使用するとおしゃれです。

Shop Information vol.24



ヘルジアン・ウッド

Healthian-wood

健康やかに生きる人が集う
ハーブの楽園の中のレストラン
立山連峰を望む広大な田園風景の中で、ハーブを通じて食やアロマなどが体験できるヘルジアン・ウッド。レストランでは、免疫力を高める食材や和洋のハーブを使用したランチやコース料理(要予約)を、ハーブティーと共に味わうことができます。おすすめは、二十四節気ごとにブレンドを変える限定提供の「季節のメディカルハーブティー」。



レストラン棟には、ランチ&ティータイム営業の「The Kitchen(ザ キッチン)」と、個室でコース料理がいただける予約営業の「The Table(ザ テーブル)」があります



3室ある個室では、広い窓から水田や富山湾まで続く原風景を体感しながら、コース料理を味わえます

Shop Data



へるじあん うっど

Healthian-wood
☎ 076-482-2536

🌐 <https://healthian-wood.jp/>
📧 @Healthianwood 📍 @healthianwood_restaurant
📍 富山県中新川郡立山町日中上野57-1
🕒 The Kitchen 11:30~17:00(ランチL.O.14:00/ティータイムL.O.16:00)
The Table 12:00~15:00(13:00最終入店)※3営業日前までに要予約
🚫 水曜日※冬期休業あり
📺 あり

かりんしょくどう

果林食堂

米、豆、雑穀でつくる
しみじみ優しい焼き菓子たち

今年2月にオープンしたばかりの小さな焼き菓子屋さん。金・土の営業日には、ヘルシーで元気になるおやつを求めるお客で行列が途切れません。小麦・乳製品不使用のお菓子は、アレルギーの方にもおすすめです。

マフィンには日替わりで10種類以上あり、全制覇したくなる魅力的なバリエーション。身体に良くて可愛くて、素材の味が楽しめるマフィンやパウンドケーキは、皆を笑顔にしてくれますよ。



地元の農家から直接仕入れた旬の果物や、できるだけ低農薬減農薬の素材にこだわって作られています



有機オートミールが入った手作りのグルテンフリーグラノーラ。ナッツは塩、砂糖、オイル無添加のもののみを使っています

Shop Data



かりんしょくどう

果林食堂
☎ 080-3747-0141

📧 @karinshokudo
📍 石川県金沢市三口新町2-2-10 1階
🕒 金・土 12:00-17:00
🚫 月~木・日
📺 1台



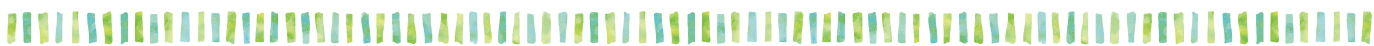
YOHACO
HIRAYA 平屋住宅

人生の余白を
つくる家。

1,500万円〜(税別)
※施工費込み価格。詳しくはスタッフまで

The impressive house
自然素材を使った上質なデザイン平屋住宅
YOHACO HIRAYA

リビングと庭が一体になるかの様な、平面的な広がりを感じられるのが平屋の魅力。自然素材を多分に使った内装。梁を表しにした開放的な勾配天井。大人も童心に帰ってワクワクするリビングロフト。楽しさの詰まった住まいです。ぜひご体感ください。



夏の不調をヨガで
軽減しよう
むくみの解消や
冷房の冷えを改善！
気分をリセットしたい時
ぜひトライしてみてください！

お話を聞いた先生
ヨガインストラクター
Rie 先生



ヨガで心もカラダも リフレッシュ No.9

呼吸法の基礎「腹式呼吸」を日常に取り入れてみませんか？
気分をリラックスさせることで血流の促進にもつながります。
薄着になる夏、背中の引き締めや身体のむくみを解消する
バッタのポーズで自律神経のバランスも整えましょう。

腹式呼吸法 と「バッタのポーズ」にチャレンジ!!

腹式呼吸

横隔膜を意識して行う

腹式呼吸は、肋骨を動かさずにして
行う呼吸法で、肋骨を広げないぶん、肺に空
気が入ること横隔膜が下がり、お腹が膨ら
みます。
息を吸ったときにお腹が膨らみ、吐いたとき
にお腹がへこみます。仰向けになって行くと、
自然と腹式呼吸になります。気分をリラッ
クスさせる効果があります。

冷房による
冷えを改善！



- 1 安楽座になり、両手をお腹にそえる。
おしりの座骨を、どっしりと床に下ろし軽く背筋を
のばす。
- 2 お腹をへこませながら鼻から息を吐く。
- 3 吐ききったら、お腹を膨らませながら鼻から息を
吸う。吐く息を少しずつ長くしながら①、②を繰り返す。

軽減法

お腹に意識を向けられれば正座や、
仰向けなど、ご自身が楽な姿勢でOK!

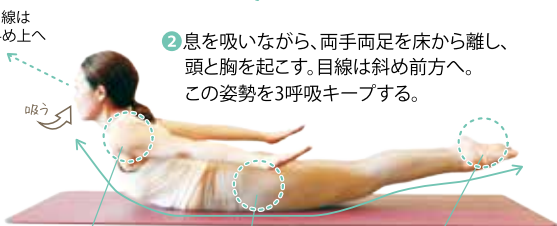
バッタの ポーズ

胸と両脚を同時に床から離
すポーズです。
身体の前面を伸ばすことで、
内臓をマッサージし、身体の
むくみを解消する効果が期
待できます。

- 1 床にうつ伏せになり、おでこを床につける。
足は腰幅に開き、足の甲を床につける。
両手は手のひらを床につけて体側へ。



- 2 息を吸いながら、両手両足を床から離し、
頭と胸を起す。目線は斜め前方へ。
この姿勢を3呼吸キープする。



軽減法

手だけを上げたり、手を床につ
けたまま頭と胸、両足を上げた
り、別々に練習しても良い。



POINT!
呼吸を意識する
ことが大事



両手を後ろで組んで後方へ引っ張り、
この姿勢を3呼吸キープ

効果

- ・自律神経のバランスを整える。
- ・背中を引き締める。
- ・太ももを引き締める。
- ・気持ちをしっきりさせる。

肩・肩甲骨
肩から指先を後方
へ伸ばし、胸の中心
を前方へ伸ばす。

股関節・骨盤
お尻を硬くなりす
ぎないようにする。

足・脚
つま先を後方に引
き、足が外側に開
きすぎないように
内側に引き寄せる。

ホットヨガスタジオ センティア

富山県の方はこちらから
☎ 0120-399-342

石川県の方はこちらから
☎ 0120-399-348

ゆくりえスタジオ
富山県富山市上袋545-1(まちなか天然温泉 ゆくりえ内)
月～木 9:00～13:00 17:00～21:00
金 休館
土・日 9:00～15:00

金沢大森スタジオ
石川県金沢市大森2丁目115(楽ちんの海内)
月～木 10:00～14:00 17:00～21:00
金 休館
土・日 9:00～13:00

射水スタジオ
富山県射水市黒河5424(太閤の湯内)
月～木 10:00～14:00 17:00～21:00
金 休館
土・日 10:00～16:00

金沢諸江スタジオ
石川県金沢市諸江町6-24
月 10:30～12:00 18:30～20:00
火・木 10:30～12:00 19:30～21:00
水 9:00～12:00 18:30～20:00
金 休館

砺波スタジオ
富山県砺波市中村296-3
月～木 9:30～12:00 19:00～21:00
金 休館
土 9:30～12:00 17:30～19:45
日 8:00～12:00

お得なキャンペーン情報や
入会特典などはこちらから
☎ 0120-399-342

https://www.yoga-union.jp

かんたん＆おしゃれレシピ vol.24 パイナップルゼリー

パインのスッキリとした味と、ツルンとしたのどごしの良さが人気のスイーツで
す。果実と果汁をまるごと使うことで、香り豊かなフルーツゼリーに。材料を
混ぜ合わせたものを型に入れ、冷蔵庫で冷やして固めるだけなので、親子で手
軽にパーティー気分を味わっちゃいましょう♪

材料

パイナップル(小) 1個
パイナップルジュース 300ml
レモン汁 大さじ1

[A]
グラニュー糖 40g
アガー 20g



作り方



- 1 パインを縦半分にカットし、果肉をくり抜く。
※茶色い種の様な部分を残すと見栄えが良くなる



- 4 [A]を鍋に入れ中火にかけ、少しずつパ
イナップルジュースを加えつつ混ぜ合
わせ、とろみがついたら火から下ろす。



一口メモ!

アガーを使う際のポイント

アガーとは、カラギーナンという海藻の抽
出物からできています。ゼラチンや寒天と比
べ透明度が高く、常温(30～40℃以下)で固
まります。酸味の強い食材(オレンジ・グレー
プフルーツ・レモン)は固まりにくいので、注
意が必要です。ダマになりやすいため、砂糖
と混ぜてから液体に加えましょう。加熱中に
混ぜ続けることがポイントですよ!



Let's ENJOY
the
Cooking!!

お話を聞いた先生



わん さわ しずか
梶澤 静香 先生

フルーツカッティングスタイリスト
ロースイーツパティシエ
ジェラート/ローフードマイスター
フルーツギフト&ナチュラルスイーツ FRUCRU 店主



cocosta
OLIVER Culture Studio JJJ

☎ 0120-47-1152

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

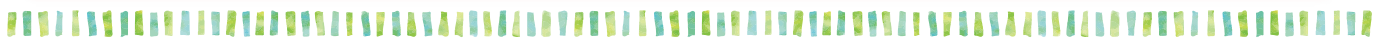
📍 富山市二口町3丁目2-14

オリバーリフォーム富山 ショールーム内

☎ 076-492-6639

📧 @cocosta_oliver 📱 @oliver-reform

「新しいことを始めたい!」あなたを応援♪
暮らしにひとさじのお手伝いをする、
オリバー運営のカルチャー教室です。



健康リフォーム情報

色のもたらす癒し効果

色と健康の関わりを知り、より健康な空間づくりを

仕事や学校から帰ってきて、1日の疲れを癒すには、ゆったりリラックスできる空間を持つことが大切です。癒しの空間づくりに欠かせない、「色」がもたらす効果を、暮らしに取り入れてみましょう。

ナース服が白からピンクに変わったのには意味がある

愛情の色「ピンク」

ピンクは潜在的に子宮を思わせ、包み込むような愛情の色です。安心感や安らぎを感じさせてくれると共に、美肌効果も期待できるとされています。

かつて「白衣の天使」と呼ばれたナースの服は、「白＝病院」のイメージが強く患者の緊張が強くなるため、ナース服はピンク、病室の壁はベージュなど、白ではなく優しい色が使われるようになってきました。



緑と紫の癒し効果の違い

「グリーン」は身体的な癒し

「リラックスの色といえば緑」がすぐに思い浮かぶほど代表的な癒しの色である緑。心身ともにリラックスさせてくれる色ですが、どちらかといえば得意分野は「身体」のほうです。上昇した血圧を下げたり、目の疲れを癒すなどの働きがあるとされています。

「ブルー」は興奮を沈める

青は緑と同様に血圧や脈拍、体温を下げる作用をもちます。「海・水」を連想させ、体感温度を下げる効果もあります。また、食欲減退効果があるので、ダイエットにも一役買いそうですね。

青と黒は沈静化

「ブラック」は使いすぎに注意

黒は「死」を連想させ、「深い眠り」に入るような鎮静効果をもちます。非常に強い色で、不安と恐怖の色でもあるため、使いすぎないように注意が必要です。逆に不安から守ってくれる色でもあります。人と会いたくない時、籠りたい時などは、一時的に黒の強い力に守ってもらうことができます。



住まいのお手入れ便利ガイド vol.22

サニタリースペース

バスルーム

水道水に含まれるカルシウムやケイ酸に、石けん分や皮脂などが混ざり汚れが生じます。「ぬれる」と「乾く」を繰り返すうちに、汚れはどんどん強力に。汚れをとどまらせないための「毎日のおそうじ」が重要ですね。



道具と洗剤



ぞうきん



スポンジ



ポリ手袋



歯ブラシ

◎フキペット
(またはアクリルたわし)
◎ワイパー ◎ブラシ
◎使い捨て布 ◎割り箸
◎重曹水 ◎クエン酸水

使用後

水かけ・簡単なそうじ

日頃から入浴後に汚れをさっと洗い流すなど、汚れをためないようにしておくとおそうじが楽。使用後に水シャワーを浴室全体にかけ、水分をできるだけ拭き取っておくとカビ防止に効果的。

週1回

隅々みがき

バスタブや壁、鏡、床などを磨く。ふたや洗面器、排水口もきれいにしよう。天井は水洗い。汚れたときは住居用洗剤を使用する。壁や天井、床のめづきは浴室用洗剤で洗い流す。おそうじ後はしっかり換気を。

月1回

換気扇そうじ

細かい凸凹の汚れには、トイレットペーパーを2〜3重に折りたたんで貼りつけ、クエン酸水をスプレーしておくのが効果的。ゴムの溝は指で広げて汚れを拭き取る。

3ヵ月1回

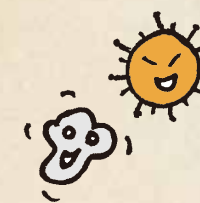
排水口そうじ

換気扇はそうじ機でホコリを吸い取り、外せる場合は水拭きまたは水洗いして乾かす。照明器具はカバーを拭くか、できればはずして洗うと小さな汚れまでしっかり取れる。

チェック

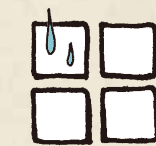


こんなときはどうしよう！



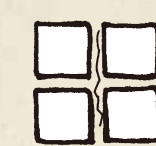
カビ

カビとり剤をスプレーして、10〜15分おいてから水で洗い流す。その後、自然乾燥。



水垢

水あかのざらざらは、クエン酸水をスプレーしてアクリルたわしなどでこする。



タイル目地のヒビ割れ

エポキシ系接着剤またはカビ止め兼用の目地用塗料を塗って補修する。



タイル目地の欠落

欠けた目地の周囲を剥ぎ、汚れを取って乾かす。シリコン充填剤などで補修。



タイルはがれ

同じ大きさ、色・柄のタイルを購入する。剥がれたタイルが再利用できる場合は、タイル裏と剥がれた箇所のモルタルを削り落とし、タイル・コンクリート用接着剤をタイル裏に塗って押しつけるように張る。上からガムテープで止めて1日置く。



注) バスルームの補修は、専門知識が必要なことが多いので、ご相談を。

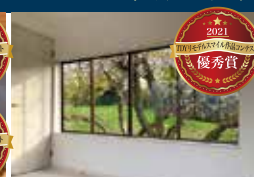
快適な暮らしにランクアップするリフォーム

LEAD A BEST LIFE



設計・デザイン・施工までトータルでプランニング！ お気軽にご相談ください！

事前にWEBからのご来店予約で新規の方にもれなく



日本全国のリフォームコンテストで8年連続受賞！オリバーが上質なライフスタイルの実現をお約束いたします。



OLIVER REFORM

株式会社オリバー リフォーム事業部

一級建築士事務所登録 第(2)1965号 国土交通大臣許可(般-1)第25426号

土・日・祝日もご相談を受け付けています！

0120-47-1152

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

富山 富山県富山市二口町3丁目2-14
富山北 富山県富山市上赤江町1丁目1-45
高岡 富山県高岡市昭和町1丁目1-1
野々市 石川県野々市市御経塚3丁目5
金沢 石川県金沢市大河端西2丁目45

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

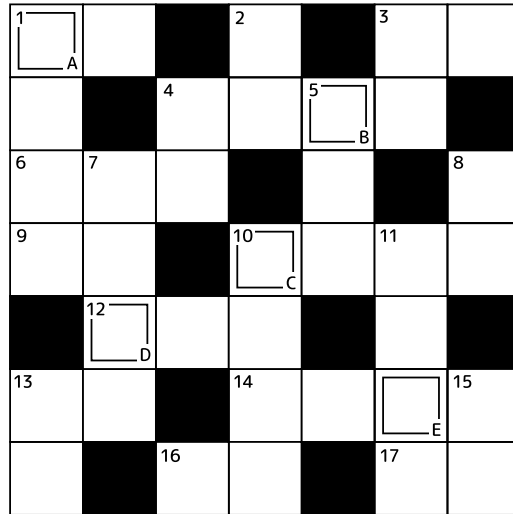
1. 舞台の幕が下りて芝居などが終わること。
2. パット、おはし、鉛筆は〇〇状のもの。
3. 社会やある組織の中で占めている立場。身分。
4. 積み重なったもの。重なり。
5. フランスの推理小説に登場する怪盗。
7. ガケや岩にできていて、大きな穴。どうくつ。
8. 針のような葉をたくさんつける常緑樹。
10. 役に立つような言葉を添えて助けること。アドバイス。
11. 吊り下げた横木に乗って前後に揺り動かして遊ぶ遊具。
13. 人や動物がのどから出す音。
15. 師匠に付き添い、教えられる人。

ヨコのカギ

1. 政治を変えること。おかしなこと。
3. 地面の下。「〇〇室」
4. 野球で走者が次の塁へ走ること。
6. 不思議なことを起こす術。「〇〇〇〇使い」
9. 商品などをしまっておくための建物。
10. 描写・言及の対象としての人間。「登場〇〇〇〇」
12. 幼児語で歩くこと。「〇〇〇〇は上手」
13. 非常に細かくくだいたもの。粉末。
14. スキーの練習場。滑走場。
16. 千の十倍。百の百倍。
17. 背中とお尻の間のところ。

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:2022年6月30日(木) 消印有効



Healthian-wood The Kitchen プリフィクスランチ(1人前)

【Healthian-wood (ヘルジアン・ウッド)】
富山県中新川郡立山町日中上野57-1

地のもの旬の物を中心に、免疫力を高める食材や和洋のハーブを使用したプリフィクスランチ(内容:前菜・スープ・選べるメインディッシュ・デザート・メディカルハーブティー) 1人前お食事券をプレゼント。美しい景観とともに心と身体が喜ぶランチタイムをどうぞ。

(有効期限:発行日より1年間)

【応募方法】

ハガキに必要事項を記入し、下記宛先へお送りください。

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

前月号 vol.23の答え ワクチン

編集後記 vol.24の振り返りとちょっとした裏話



株式会社オリバー
石川 和子

「暮らしのハンドメイド」で、気軽にできるペーパーモビールに初挑戦! 気軽のはずが…1枚1枚カッターで曲線に沿って切るのが思いのほか大変でした。ですが、その分出来たときの喜びもひとしお! 昔々、出産前にデンマークのフレンステッド・モビールを飾りたいと意気込んで買ったものの、結局飾ることなく、子育てを楽しむ余裕なんてなかったその時の反省を込めて…この春成人になった娘の部屋にでも飾ってもらおうかな。



株式会社オリバー
谷村 直美

青田をわたる風がさわやかな季節となりました。今年も夏の気温は平年より高い予報が出ていますね。今回は、暑い夏を乗り切る体調管理にオススメのヨガポーズをRie先生に教えていただきました。ヨガは身体だけでなく気分もリラックスできることに気づき、私は心に余裕が持てるようになりました。もっと本格的に始めてみたい!と思ったらセンティアさんのヨガスタジオがおすすめです。

ココリビング for WEB

ココリビングがスマホ・PCでも
ご覧いただけます!

ココリビング 富山



暮らしを彩る
情報満載!!
スマホ・タブレットで
QRコードからアクセス



発行/株式会社オリバー 〒939-8211 富山県富山市二口町4-4-4 TEL:076-405-9925(代) https://www.cocoliving.jp/ mail: cocoliving@oliver-reform.jp



100均アイテムで簡単DIY

バルーンモビール

100円ショップの色画用紙を使って、北欧デンマークの伝統的なペーパークラフトに挑戦しました!

作り方

北欧の伝統的なペーパークラフトを紹介しているデンマークのサイト「PaperMatrix」.
サイトではカッティングマシンを使用して紙を切っていますが、今回は型紙を印刷してから、1枚1枚
カッターで切り抜きます。これがなかなか根気のいる作業ですが、ここさえクリアすればあとはカンタン!



1 お好きな色の色画用紙に型紙を印刷し、カッターで切り抜きます。(バルーン1つにつき2枚必要)



2 2枚の用紙を向きが反対になるように重ね合わせA. 菱形の格子模様になるように交互に編み込んでいきます。



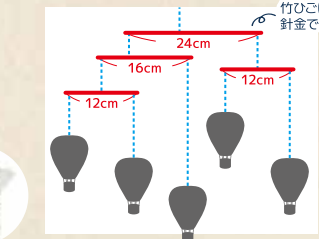
3 2段目、3段目…と順に編み進めていきます。



4 帯と帯の間の隙間ができないように編み込んでいき、最後にほどけてこないようにのりで接着しますG。



5 バルーンにきりで穴をあけ、適当な長さに切った爪楊枝にデグスを結んで紐止めをつくりD. バルーンに通しますE. 通したら、バスケットFとバルーンをのりで接着しますG。



6 竹ひごを12cm、16cm、24cmに切り、バルーンを上図のように結んでいきます。…の長さはバランスをとりながら決めていきます。



引用: PaperMatrix「Mobile #001 Balloon」
https://papermatrix.wordpress.com/2012/02/25/mobile-001-balloon/
バルーンとバスケットの型紙(PDF)は、上記サイトからダウンロードができます。

詳しい作り方が動画で紹介されています。

PaperMatrix



植物のある暮らし

観賞して楽しむことはもちろん、衣食住を素敵に演出したり…。あなたらしい個性豊かな植物との生活を始めましょう。

フィカス・プミラ

クワ科・フィカス属(イチジク属)。ラテン語を英語読みにしたものでイチジクを指しています。比較的育てやすく、つる性で這うように茎を伸ばすので、ハンギングや寄せ植えでも細長いタイプの鉢に植えたり、インテリアプランツとして人気です。



【育て方】日当たりのよい場所で育てることがポイントです。

植え付け、植え替え時期:5~7月が最適

苗よりも一回り大きな鉢を用意し、鉢底石を敷き、浅く土を入れます。苗を植え、鉢との隙間に土を入れて固定します。植え替えは1~2年に一回程度。

置き場所:日当たりの良い場所○、真夏の直射日光とエアコンの風は×
耐陰性はありますが元来日光を好みます。日光がよく当たることで健康な株に育ちます。なるべく日当たりの良い場所に置いてください。

水やり:夏はたっぷり、冬場は表面が乾いてから2日~3日経って

あまりに高湿度すぎるのは嫌いますが、空気中の湿度が高い環境を好むので定期的に霧吹きなどで葉っぱに水をかけてあげると元気になります。5~10月の育成期には月に1回ほどのペースで薄めた液体肥料や暖効性の化成肥料を与え、冬場は特に肥料などはあげなくても大丈夫です。

+FUN

明日誰かに話したくなる植物の雑学

ポジティブなパワーが宿る植物



鮮やかなグリーンに葉の縁のまだら模様が可愛いフィカス・プミラは、風水的に人間関係や恋愛などにおいて運気を良縁に運ぶパワーを持つと言われています。花言葉は「あなたは私を元気づける」「知識」。丸みのある葉の優しい雰囲気はリラックス効果があり、茎をしっかりと伸ばし葉っぱを茂らせる姿が見ている人を元気づけてくれます。元気に育てることで、運気アップにつなげていきましょう。