

COCOLIVING

巻頭特集

家に居る時間を豊かに彩る 心地よい住空間づくり

vol. 34

WINTER 2025.1

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!

02 可愛いだけじゃない!
洗練され尽くした大人淡色インテリアの住まい

04 築50年の暮らしにくさを解消!
6人家族が笑顔で過ごせるリビング空間



OLIVER 建築設計 / OLIVER 不動産

新築の相談、不動産売買など土地・物件探しから
承る、ラグジュアリーなショールームです



OLIVER リフォーム富山

富山市の中心にあるショールーム
総合的なリフォーム相談を承ります



OLIVER リフォーム富山北

玄関で靴を脱ぎ入るショールームで
自宅の様な安心感があります



OLIVER リフォーム高岡

最大級の展示数を誇るショールーム
住宅設備機器を多数展示しております



OLIVER リフォーム野々市

石川県野々市市にあるショールーム
リフォームの相談を承ります



OLIVER リフォーム金沢

おしゃれな内装のショールーム
ゆっくりと打ち合わせが可能です



OLIVER リフォーム黒部

OLIVER 初の複合店舗。水廻り・外装・
総合リフォームの全てカバーします

OLIVER リフォーム

☎0120-47-1152 富山エリア

☎0120-028-246 石川エリア

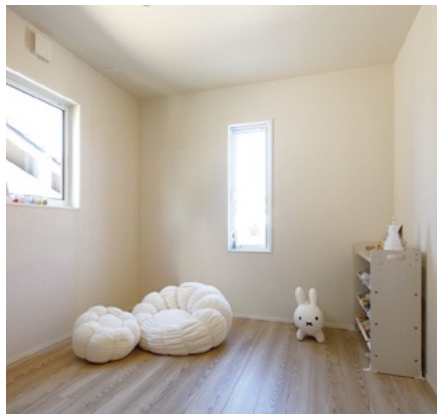
営業時間／9:00～18:00 定休日／火・水曜日

ご案内発送停止ご希望のお客様へ

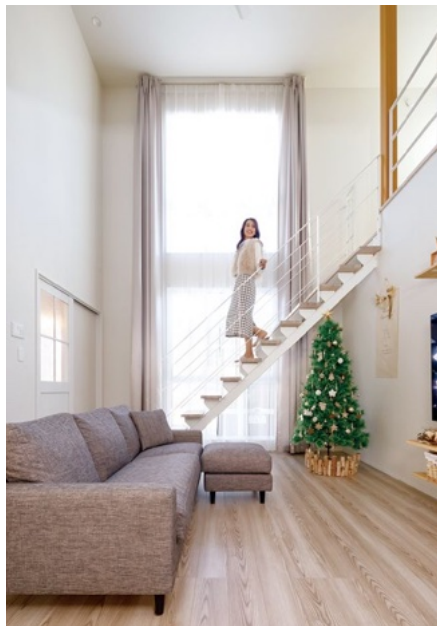
当社からお送りするご案内がご不要な方は、当社にお申し出ください。すみやかにご案内を差し止める手続きをいたします。
ご案内停止の連絡はお手数ではございますが、右記フリーダイヤルにてお名前・ご住所をお申し付けください。



1階と2階を一体に繋げるダイナミックな吹き抜け。広々とした2階廊下は大容量の収納を備えています



キッチンのカラーは温かみのあるグレーを採用。グレードの高いタイプのアイランドキッチンと白で統一された家電が空間をスッキリと見せています



左：玄関では、季節ごとに様変わりする大人可愛いディスプレイがお客様をお出迎えします
中：アイカのボウル付きカウンターで造作した洗面室。タイルの使い方がとてもおしゃれです
右：ワインソムリエであるご主人のためのワインセラー。パントリーは、グラスホルダー等収納もしっかり計画し造作しました



「元々、インテリアにはそれほど興味はなかったんです」という奥様の言葉が嘘のように、どこを見ても完成され尽くしたモデルハウスのようなF様邸。内装は全て白とグレー・ジュ、淡いナチュラルウッドで統一され、隅々までこだわりが見られます。

家づくりを意識してから、SNSで情報収集し、気に入ったスタイルは壁紙の型番までチェックしたという奥様が絶対に実現したかったのは、LDKの吹き抜けと大きな窓にかかった吹き抜けカーテン。長さ5mのカーテンが圧倒的な存在感で空間をグレードアップ。甘い印象になりがちな色の組み合わせの中に高級感を添えています。

間取りのポイントは主に2つ。ひとつは仕事と家事の両立。もうひとつは生活感を見せないこと。奥様のご自宅の仕事がされているため、仕事の合間に家事をしたり、逆に家事の合間に仕事ができるよう、ワークスペースをキッチン横につくりました。

生活感を払拭する工夫は、ファミリー玄関とファミリークローゼット、キッチンパントリー。ファミリークローゼットは洗面室に隣接しており、着替え・洗濯・収納の流れを最短距離で行えます。

家づくりにあたりご主人の要望は「ワインセラーとゴルフバッグを置きたい」でした。ファミリー玄関内の収納スペースはゴルフバックやベビーカーなどが置けるようになっており、お客様の目には触れないよう考えられています。パントリーにびつたり収まるよう考えられた白いワインセラーは、奥様からご主人へのプレゼントです。

「家を建ててから、幸せな時間がいっぱい増えました」というご夫妻。お子様の成長とともに家で過ごす楽しみがますます広がります。



オープン階段はカーテンの動きを妨げない位置に、ツリーの高さも考えて配置しました

奥様はSNSで収納術を公開中。
見えないところまで美しい住まい方をぜひチェック！
りお | 30秒で分かる『キレイが続く収納術』
https://www.instagram.com/riono_ie

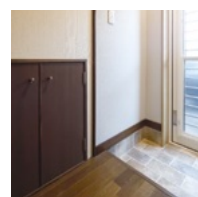


Adult
Light color
Interior

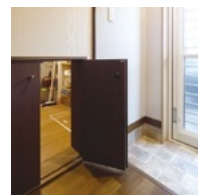
可愛いだけじゃない。
洗練され尽くした大人淡色インテリアの住まい



アクセントクロスと、真鍮風のカーテンポールがおしゃれな内装。リフォームにあたり、LDKの窓は断熱を考慮して小さくしました



閉扉時



開扉時

キッチン横の廊下には勝手口を設け、壁には小さな扉付きの開口を作りました。買ったものの収納やごみ捨てに便利です



壁付けキッチンから対面式キッチンへ。家族とのコミュニケーションも円滑になります



お孫さんも走り回れる、念願の広々LDKが実現!ご家族が揃ってもゆったりと過ごせるようになりました

築50年を超えたお家でご家族6人でお住まいのM様邸。居間がなく家族で過ごす十分なスペースがないことと、古くなったお風呂の使い勝手が悪いことにお悩みでした。

ご家族の希望は、ダイニングキッチンと隣の和室を繋げてLDKをつくることでしたので、構造上抜けない柱以外の仕切りを撤去して、対面キッチンを備えた明るいLDK空間にするプランに決まりました。解体した際、床に断熱材が入っていなかったことや、基礎の束石のズレなどが見られたため、床下を支える床束から補強し、床・壁ともに断熱材もしっかりと入れました。窓のサイズも小さくしてさらに断熱性を高めています。空調の効きがよくなり、夏も冬も快適に過ごせます。

奥様のご要望は対面キッチンです。L字型のキッチンを対面式にし、背面にキャビネットをつけることで、ゼロ動線のコの字型のキッチンが実現。さらに、背面キャビネットの後ろをパントリーにして、パントリー側からも作業ができるようにし、使い勝手と収納量を両立させました。

お風呂は1.5坪から1坪へと縮小し、残りのスペースを脱衣室に。これまで脱衣室がなく、洗濯機置き場を兼ねた洗面室を使っていたため、娘さんとお孫さんが2人でお風呂に入る時など、とても不便を感じておられたそうです。広すぎて寒かったお風呂が最新式のユニットバスになり、温かいバスタイムを過ごすことができるようになりました。

「LDKができたことで人を呼べる家になりました。これまではお風呂が古すぎて娘家族に泊まってもらうことを躊躇していたのですが、お風呂もきれいになったので泊まってもらうこともできます。」ご友人やご家族とのコミュニケーションも高まり、笑顔が増えるリフォームとなりました。

築50年の暮らしにくさを解消！ 6人家族が笑顔で過ごせる リビング空間





INTERIOR COLUMN VOL. 34

心地よい睡眠環境と循環する暮らし

SDGsを意識しながら寝室を快適に整える

質の高い睡眠を得るためには、寝具選びが大きなカギとなります。自分の体に合ったマットレスや枕を選ぶことで、体の負担を減らし、深い眠りに導いてくれます。当店で最も人気のあるマットレスは「ミニフレックス」です。体を包み込んでしっかりと支える高反発素材が、圧力を分散して自然なカーブを支え、無理のない寝姿勢を保ってくれます。金属やマイクロプラスチックを使用していないため、環境に優しく、燃やしても有毒ガスを排出しません。

寝具や寝間着は吸放湿性、通気性も重要です。ポリエステルやアクリルを使ったものは手頃ではありますが、吸放湿性、通気性の点では、綿やリネンなどの自然素材をおすすめします。さらにこだわるなら、中綿に脱脂綿を使用したものが良いでしょう。油分を除去した脱脂綿は寝汗をしっかり吸収し、蒸れにくいいため一晩中快適でいられます。

NAVIGATOR



快眠工房KOBAYASHI
ビローフITTER/スリープアドバイザー

小林 庸一さん
インスタでおすすめの寝具と我が家の愛猫を紹介しています！猫好きさんもぜひご覧ください。

快眠工房 KOBAYASHI



☎076-493-6231

🌐 <http://www.kaimin-kobayashi.jp/kaimin.html>

📄 プログ <http://kobo.kaimin-kobayashi.jp>

📧 @kobayashi81.kaimin

📍 富山県富山市中川原新町 45

🕒 10:00~18:30

🗓 火曜日 📺 11 台

お客様の要望に寄り添う 体験型寝具店

パジャマからベッドまで幅広い品揃え。綿やリネン、ウールを用いた寝具や、和晒しガーゼの掛けカバーやパジャマ、自然由来の化粧水など天然素材アイテムも揃っています。様々な種類の枕や敷布団を実際に体験しながら、スリープアドバイザーの丁寧な説明が受けられるため、自分に合った寝具を探すことができますよ。

寝室は、人生の1/3を過ごす場所でもあります。長い時間を過ごすからこそ、健康だけでなく、環境に与える影響も少なくありません。今回は、質の良い眠りのための環境と、SDGsの観点からの寝室づくりについて、快眠工房 KOBAYASHIの小林さんにお伺いしました。

質の良い眠りを得るために
こだわりたいこと

循環型社会を支える
寝間着やベッド選び

当店では、富山県産ハトムギを用いた繊維でつくられたルームウェアも扱っています。ハトムギ生産量日本一の富山で、これまで捨てられていたハトムギのぬかを利用した製品で、地産地消の応援に繋がるとともに、ハトムギ由来成分により肌に優しいのもメリットです。

また、ベッドフレームを選ぶなら、国産のヒノキを使ったものがおすすめです。リラククス効果を持つヒノキの香り成分が寝室に適しているだけでなく、植林・間伐・伐採のサイクルを循環させ、日本の森林を育てる活動のサポートにもつながります。当店では、加賀産のヒノキの間伐材を加賀市の工場で製造したベッドフレームも取り扱っています。

眠りのための環境を整えることが、心と体を心地よく整え、人に優しいだけでなく、地球環境や社会貢献に繋がる、そんな新しい時代に向けての寝室づくりを、この機会に考えてみてはいかがでしょうか。



ハトムギぬかオイル配合のルームウェア「Nercocia.Wear」



加賀産ヒノキを使った sohno のベッドフレーム

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

Navigator



株式会社オリバー
室 奈央
コーディネーター
二級建築士

お掃除ラクラクリフォーム編

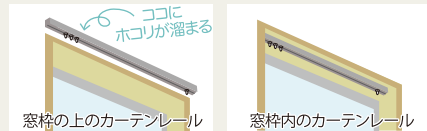
お掃除しやすい家にする4つのポイント

せっかくりフォームするのなら、掃除がラクな家にしたいですよね。清掃性の高いお風呂やトイレ、換気扇などへ交換するのも非常に有効ですが、今回はそれ以外の内装リフォームにプラスすることで、日々の掃除をラクにするポイントをいくつかお知らせします。

Point 1 ホコリを溜めない

カーテンレールを枠内に付ける

カーテンレールの掃除は、ホコリを払うだけなので、そんなに大変ではありませんが、目につきにくいので、放置してしまう恐れもあります。カーテンレールを窓枠の中に取り付けられれば、ホコリが入る隙がなく、カーテンレールの掃除そのものがなくなります。



Point 2 汚れがサッと落とせる

水まわりの壁を耐水パネルに

システムキッチンの壁につける耐水パネル(キッチンパネル)の奥行きは、キッチンより20~30センチ長いのが一般的ですが、それよりさらに広い面積に施工することも可能です。調味料の棚などを造作するときに貼ることもできます。色や柄のパリエーションもありますので、コーディネートにこだわりたい方にもおすすめです。



〈耐水パネル施工例〉左上：壁面いっぱいまで拡張した例 / 左下：調味料収納の内部に施工 / 右上：色柄が豊富な日本デコラックスの耐水パネル / 右下：トイレの全面の壁に施工

汚れが染み込みにくい扉

ドアや収納扉などは少しずつ手垢がつき気がつくと黒ずんだ状態になることも多々あります。汚れの染み込みにくい加工をした扉を採用することで、汚れてもサッと拭くだけで美しさが蘇ります。



©Panasonic
汚れが染み込みにくい加工をした Panasonic のシステム収納「キュービオス」



©Panasonic
油性マジックの汚れも拭いて落とせる Panasonic のペリテイスシリーズ

Point 4 清潔を保つ

結露を防ぐと汚れも防げる

汚れの原因をつくらない住まいづくりも大切です。落としにくい汚れの原因の上位にあるカビ汚れを防ぐには、結露対策が有効です。断熱リフォームや内窓設置などで、根本的な対策を。

お掃除ロボットの効率を考える

テレビボードや造作収納を、フロートタイプにすると、床掃除が断然ラクになります。お掃除ロボットの働きもより効率的になり、きれいな状態を保ちやすくなります。



フロートタイプの収納シェルフ

Point 3 溝をなくす

吊戸を採用して床をフラットに

床にある敷居や扉のレール、サッシのレールなども、汚れが入り込みやすく掃除しづらい形状です。上から戸を吊るす吊戸なら、床に溝をつくらずフラットに。掃き掃除も拭き掃除もラクになるだけでなく、軽い力で動かせるのもメリット。



吊戸は掃除しやすいだけでなく、部屋を広く見せる効果も

溝の少ない窓

サッシは溝の少ないフラットレールタイプのもので三協アルミから出ています。汚れやすい掃き出し窓に取り付けられれば掃除の手間を減らすことができますね。



©三協アルミ
フラットレールを採用した三協アルミの「アルジオ」

助け合う暮らしの復活。「多世代交流型住宅」

多世代交流型住宅とは

多世代交流型住宅とは、異なる世代が同居または近隣で交流しながら生活できるように設計された居住空間です。高齢化社会の問題が顕在化する近年、新しい住居形態として期待を集めています。

多世代交流型住宅の種類

現在見られる多世代交流型住宅にはいくつかのタイプがあります。

複合施設型

同じマンション内にサービス付き高齢者向け住宅と一般家庭向け賃貸住宅が近居し、入居者同士が交流できるスペースを設けたもの。商業・教育・医療施設を施設内や近隣に配備するなど地域的に開発されているものもあります。

賃貸型

介護を必要としない高齢者、子育て世代・学生などの多世代が入居する集合住宅。入居者同士や地域の人と交流できるカフェを併設したり、若者が高齢者のサポートをする仕組みをつくっているところも。

シェア型

年齢制限がなく多世代が同居できるシェアハウス。単なる同居にとどまらず、仕事や子育てをシェアする動きがあるところもあります。

多世代交流のメリット

異なる世代が同居もしくは近居することで、家事や育児のサポートが得られたり、子どもの社会性の習得、高齢者の社会参加や生きがい、認知症予防、孤独緩和、災害時の助け合い、日々の見守りなど、多くのメリットがあります。さらに、空き家対策や地域のコミュニティの活性化など、まちづくりとしての利点も期待できます。

人々が助け合いながら暮らすことで、現代社会に失われつつある長屋や隣近所のようなつきあいを取り戻すことができるでしょう。

また、高齢者にとっては新しい老後の暮らし方の選択肢となり、高齢化社会において重要な役割を果たす可能性が期待されています。



Shop Information vol.34



じかばいせんこーひーまめ ビーンズ コーヒー

自家焙煎珈琲豆 BEANS COFFEE

ママにも子どもにも
地球にも優しいカフェ

素材にも焙煎にもこだわったコーヒー屋さん。「誰が来ても楽しめてホッとできるお店でありたい」と、店内には自然食品や雑貨、お子様向けの絵本や駄菓子なども置いてあります。

珈琲豆のセレクトは、味の良さはもちろんのこと、コーヒー農家や動植物、地球に優しいものを厳選。「コーヒーを美味しく楽しんでもらうだけで、実は未来の環境を良くしている、なんて結果になったら嬉しい」というオーナーさんのファンも多いアットホームなお店です。



安心・安全な品揃えは、「子どもを産んでから健康にこだわるようになった」というママたちにも支持されています

Shop Data



自家焙煎珈琲豆 BEANS COFFEE
☎ 076-482-6866

🌐 <http://coffee-mame.com/>
📍 @8_beans_coffee_8
📍 富山県富山市婦中町西ヶ丘1-11 📺 4台
🕒 11:00頃～18:00頃
📅 月曜(祝日の場合は翌日) ※イベント出店により臨時休業する場合がございますので、店頭またはSNS等でご確認ください。

この冬のおすすめ「マタハリブレンド」。インドネシアの太陽をイメージさせる風味を持つ豆を、飲みやすくブレンドしています



ヨハナス

JOHANAS

思わず頬ずりしたくなる
肌が悦ぶ絹との暮らし

古来から人々に親しまれている絹と、現代人との新しい暮らし方を提案している富山・城端絹のブランド。肌に優しく必要な成分を含む絹は、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。タオルは石鹸なしでもお肌をなでるだけで角質が取れ、ツルツルに。枕カバーは天然のトリートメント効果をもたらします。細胞から感じる心地良さをリラクゼーションが得られる絹との暮らしを、日常に取り入れてみませんか。



入浴料やタオル、ストール、手帳など日常で使える絹製品を展開しています



絹製のテントの中で極上の癒やしを体感できる「城端絹ハーブテント体験」(30分5,000円)。蒸したハーブの薬効成分が体に染み渡ります

Shop Data



JOHANAS (松井機業)
☎ 0763-62-1230

🌐 <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



YOHACO
HIRAYA 設計住宅

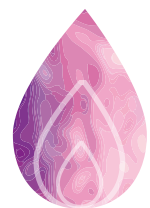
人生の余白を
つくる家。

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。

すべての方の健康と幸せのために、最適なプログラムをご提案します。日々の暮らしにヨガを取り入れてみませんか？

骨盤調整 ヨガ



用意
したい
アイテム

ヨガマット

木製ヨガブロック

ボルスター

この1年でご紹介したポーズをまとめました。
ぜひご家族で試してみてください。
詳しくは右記二次元コードからアクセス！



身体の不調を改善。見た目を変える。
心もほぐれる上半身と下半身のブロックワーク
骨盤調整ヨガには、体の奥にできた頑固な「癒着」をほぐし、
柔軟で心地良い体を取り戻すノウハウが詰まっています

【効果】上半身のブロックワーク

背骨や肩甲骨のまわりをほぐし呼吸を深める。
呼吸が浅い人は硬くなっていることが多いので、ぜひ続けましょう。

【効果】下半身のブロックワーク

骨盤周りの筋肉の働きを整えることで、下半身のむくみや冷えを緩和。
メリハリのあるヒップ&ウエストラインに！



肩こり、腰痛などを改善し正しい姿勢を保つ
がっせきで前屈と仰向けのペアポーズ
仰向けのペアワークは、2人の「呼吸をあわせ」行うポーズ。

【効果】がっせきで前屈

背中の張り、腰から脚の緊張をゆるめることで、体を睡眠モードへと
導きます。骨盤底筋群もゆるむので、イライラしたり緊張したり眠れ
ない人にも効果的。

【効果】仰向けのペアポーズ

腰回りの緊張をほぐし、腰椎のつまりを解消、腰痛を緩和します。
身体が心地良く伸びるペアワークです。



お家でお子様と一緒にできるRODY YOGA
三角のポーズと木のポーズ

ヨガを始めるきっかけとして「誰かと一緒にできる楽しさ」が
継続するコツかもしれません。

【効果】三角のポーズ

体側（身体の側面）が伸びる。
下半身を強くする。
足首を強くして胸の発達を促す。

【効果】木のポーズ

中心軸の意識を高める。
姿勢を整え、背骨の柔軟性を
高める。集中力を高める。



RODY YOGA® (ロディヨガ)は登録商標です。ロディ
のライセンスを管理している 株式会社 JAMMY とライセンス
契約を行い、ボディセンス・インスティテュート公認イ
ンストラクターにのみ使用が認められています。

トップアスリートも実践するスポーツのためのヨガ
ブロックをはさんでのイスのポーズと割座で仰向け
スポーツ少年少女にとっても、実践できるホームケアです。

【効果】イスのポーズ

ひざの上でヨガブロックをはさみ足を腰幅に開いて立つポーズです。
大腰筋、梨状筋、仙腸関節、腸骨筋、骨盤底筋群、大臀筋、ハムスト
リングスを調整します。

【効果】割座で仰向け

胸を開き、全身の力を抜いてリラックス。
胸推、腰推、大腿四頭筋、大腰筋、腸骨筋を調整します。



ヨガの他にも多彩な講座がございます。興味のある情報をチェックしてみてください！

教えていただいた先生



インストラクター
曳田 彩加



インストラクター
柳瀬 慶香

- ・骨盤調整ヨガ
- ・産前産後マタニティヨガ
- ・ベビーヨガ
- ・ベビーヨガセラピー
- ・キッズヨガ
- ・スポーツのためのヨガ
- ・パパ向け子育て講座
- ・シニアヨガ
- ・ライフスタイル講座
- ・食に関する講座 他

両親学級

毎月素敵なゲスト講師をお招きし、妊娠・出産・育児のことで不安を感じているパパ、ママ
のための産み育てる講座を開催しています。
専門家ならではの正しい知識や、不安や疑問
に応える多彩な講座は毎回好評をいただい
ております。子育て真っ只中のパパ・ママも多く参加されるので、情報交換の場と
しても活用いただけます。

参加者の輪が広がっています。さらに講師陣、講座内容を
パワーアップし広くご参加を募集します。
参加費は無料。開催予定は右記二次元コードから！



Roots
of
Life

日々の暮らしに新しい知恵を

ライフスタイルスタジオ Roots of Life
富山市黒瀬北町2-1-2 D-BASE 2F
<https://rol.bodysence.jp>



Body
Sence
Institute

プログラム提供元
一般社団法人 Body Sence Institute
富山県富山市永楽町2-7 Tel. 050-5358-5837
<https://bodysence.jp>



器とお料理

美味しい盛りつけ

美濃焼 / OLIMBA

冷たい天ぷらそば / SOBATORI

銘店の名物料理を使ったレシピと
日常食を彩る和食器をご紹介！

蕎麦を美味しく

お蕎麦屋さん
にご家庭で蕎麦を
愉しむコツを
教わりました！

温かい天ぷらそば / OLIMBA

蕎麦の上手なゆで方

■準備するもの

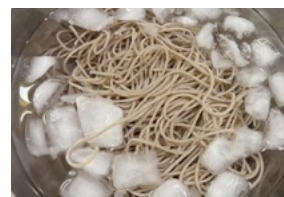
- ・お好みの乾麺 1人前
- ・大きなお鍋(水3ℓ)
- ・ザル

- ・水を入れたボウル(1回目)
- ・氷水を入れたボウル(2回目)

※ゆでたてをすぐに食べられるように、
食器・つゆ・薬味・お好みの具など
をあらかじめスタンバイしておく。



①大きな鍋(水3ℓ)にお湯を沸かし
グラグラした状態になったら乾
麺を入れる。吹きこぼれないよう
沸騰状態をキープ出来るように、
水は入れず火を弱めてゆであが
りまで調整。記載時間ゆでる。



②ゆであがったら、蕎麦をザルにと
り、水をはったボウル(流水)で
やさしくぬめりをとる(1回目)。
その後氷水に移して締める(2回
目)。ザルで水をしっかり切って
ほぐしながら器に盛り付ける。



③温かい蕎麦は、②のあと沸騰さ
せた鍋のお湯にくぐらせる。
しっかりお湯を切って器に盛り、
温かいつゆをかけ具材をのせ
て完成。

ご家庭で
美味しく食べるコツ

- ・1人前ずつゆでると失敗しにくい
- ・ゆでたらすぐに食べられる準備をしておく
- ・生麺もパッケージに記載のゆで時間で工程は同じ。蕎麦はゆでたて、できたてが美味しく食べるコツです。
- ・芯まで冷やすと食感良くツルツルした麺に
- ・素早く洗うことができると風味が良い

器/大樋長左衛門作

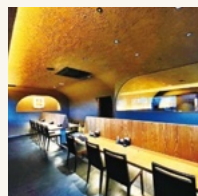
十割蕎麦と炭火焼鳥
SOBATORI



昼は低速石臼挽きの本格十割そばを、お手頃価格でご提供しています。新そばの季節
ならではの『限定十割蕎麦』も好評いただいております。
夜は照明をガラリと変えジャスが流れる落ち着いた空間。器はSOBATORIのために
制作された陶芸家 大樋長左衛門衛先生の作品に、丁寧に仕上げた厳選地鶏使用
焼鳥コースをご堪能いただけます。ランチはカジュアルに、夜は完全予約制。ご家族やカップルで記念日、
同僚や友人とのお集まりなど、お酒の種類も豊富に取り揃え様々なシーンでご利用いただけます。
<https://www.instagram.com/sobatori>

SOBATORI

富山市山室226-2 グリーンモール山室1F
TEL.076-413-6867
昼 11:00～15:00 (LO14:30)
夜 18:00～ 完全予約制 ※夜はコースのみ



器 / 美濃焼

そばでおもてなし
OLIMBA

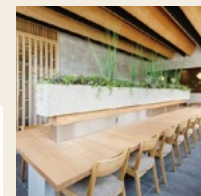


蕎麦屋のイメージを思わせない店内は、カジュアルやハレの日、20人を超える団体様
もご利用可能。お一人様から、ご家族様、ご会合などゆったりと蕎麦を愉しめます。
蕎麦は老舗にも負けないこだわりを持ちながらも、効率的な機械を取り入れる事により
お客様に本格蕎麦を安くご提供しています。
蕎麦以外の各種メニューも食べごたえがあり、夜は
蕎麦居酒屋として美味しく驚きのメニューが充
実。オリバー流「そばでおもてなし」をお気軽にお楽しみ
いただけます。

<https://olimba-soba.com>

OLIMBA-SOBA

富山市二口町5丁目10-2-2
TEL.076-461-4906
昼 11:00～15:00 (LO14:30)
夜 18:00～21:00 (LO20:30)



※巻末にSOBATORIとOLIMBAでご利用いただけるお食事券のプレゼントクイズがございます。特別に当選者数を大幅に増やしご応募をお待ちしております。

健康リフォーム情報

内装の木質化

木質化で期待される効果

睡眠の質がよくなる

内装の木質化の割合が、睡眠の質に影響することが調査によりわかっています。

木質化率 45%・100% の部屋では、木質化率 0% の部屋に比べ、深い睡眠が得られる傾向にあるそうです。また、木質化率が高い部屋で眠る人には不眠症の疑いが少なく、日中の知的生産性の向上が確認されることがわかりました。

リラックス効果

木の香りには血圧を下げ、ストレスを抑制するというデータが出ています。さらに、木に触れることや木目を目にすることで、リラックス効果があるそうです。木質化空間に入ると、緊張や疲労などの指数が低下したという結果もあります。



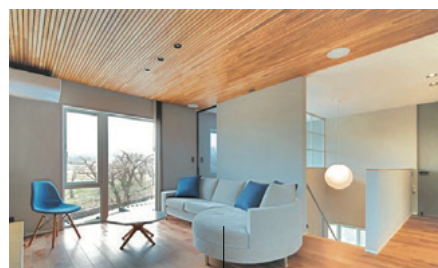
無垢材の建具シリーズ、ウッドワンの「無垢ビノアース」

学習や生産性の向上

木質化空間では、作業ミスが減少、活力を感じ疲れにくいとの報告があります。また、子どもたちの不快感や頭痛などが見られにくい、簡易計算テストの点数が上がるといったデータもあり、子どもの学習環境としても望ましいことがわかります。

免疫アップ

最近の研究では森林浴により免疫細胞であるナチュラルキラー（NK）細胞の働きが活性化されることが明らかになりました。同様に、ヒノキの匂い成分が NK 細胞を活性化させることも確認されています。



床と天井の木質化で木質化率は45%に

「内装の木質化」とは、建物の内装に木材を使うことです。木質化することで心身の健康にプラスの効果があることが明らかにされています。

木目プリントでは効果がない

壁の内装が「無垢材」「突板（薄いシート状の板）」「木目プリント」の3種類の部屋で比較したところ、最も作業ミスが少ないのが「無垢材」最もミスが多いのが「木目プリント」の内装であることがわかりました。このことから、人は視覚だけでなく五感で空間を認識していることがわかります。なお、「壁が木目プリントである」と告げた後には、さらにミスが増える結果となっています。

100%木質化しなくてOK

調査では、木質化率 100% の部屋よりも 45% の部屋の方が良い数値がでているため、木質化率が高ければいいというわけでもないようです。家具や天井、アクセントウォールなどに用いてバランス良く木質化するのがおすすめです。

内装の木質化は美しさだけでなく、健康面でも多くの利点があります。また、自然とのつながりを感じさせるため、心理的な安心感も得られるでしょう。健康的な生活を送るためにも、上手に取り入れていきたいですね。

住まいのお手入れ便利ガイド vol.32

外回り 基礎

換気口がふさがれていないか、網は破れていないかなど、基礎のチェックも1年に一度は行いたいもの。亀裂が見つかった場合はご相談を。通常は建築当初より建物周囲の地盤が高くなるが多いため、床下への雨水流入にも注意しましょう。



年1回

泥落とし

立ち上がりコンクリート部分の泥はねは、乾いているときにブラシなどでサッと落とす。床下に水が入るので水洗いはNG。

5年1回

床下点検

【基礎】割れがないかを確認する。ヘアークラック以外の大きな割れや基礎の内外に及ぶ割れが見つかった場合は注意が必要。【土台・床組】外周部とバスルーム回りを中心に、腐朽や蟻害がないかを確認。腐朽が見つからない場合でも、濡れやシミがあったら注意が必要。特に外周部土台は、外壁の損傷や壁内結露の可能性あり。【設備・配管】水漏れや結露により、木部が腐朽していないかを確認する。

チェック!



こんなときは
どうしよう!



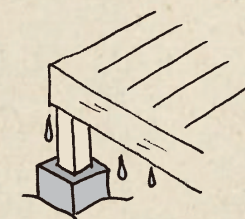
シロアリ

シロアリは土台の大敵。4～7月に羽アリを発見したら注意しよう。



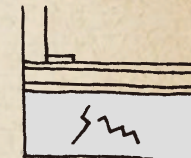
きしみ

根太と床板、床づかどつか石にすき間が生じたことが原因。躯体構造の補修になるため、ご相談を。



基礎の濡れ

雨でもないのに基礎が濡れている場合は注意が必要。ご相談を。



ひび割れ

0.1～0.2mmの幅のひび割れは基礎を打ったときの表面のモルタルの割れが多い。0.3mm以上の場合には補修が必要。ご相談を。



ご注意

●建物にかかる風圧力や地震力自重、積載荷物は基礎から地盤に伝わります。基礎に異常があると、建物が傾いて建付けに影響を及ぼす可能性も。快適な生活に支障をきたすだけでなく安全面でも大きな問題がありますので、基礎のひびなどはしっかりチェックしましょう。

快適な暮らしにランクアップするリフォーム

LEAD A BEST LIFE

子育て世代から老後まで、
家族構成を問わず可変できる家



累計施工実績54,000件超
全国リフォームコンテストで
11年連続受賞! オリバーは上
質なライフスタイルの実現を
ご提案いたします。

2023
リフォーム
デザイン賞
受賞

2023
TOP
リフォーム
奨励賞
受賞

2024
Jack
リフォーム
優秀賞
受賞

ホームページから
事前のご来店予約がお得!
オリバーへ初めて
お問い合わせの方には

QUOカード1,000円分
もれなくプレゼントします!!

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(3)1965号 国土交通大臣許可(特-4)第25426号

土・日・祝日もご相談を承ります!

0120-47-1152

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

オリバー リフォーム

- 富山 富山県富山市二町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
- 黒部 富山県黒部市前沢1519
- 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

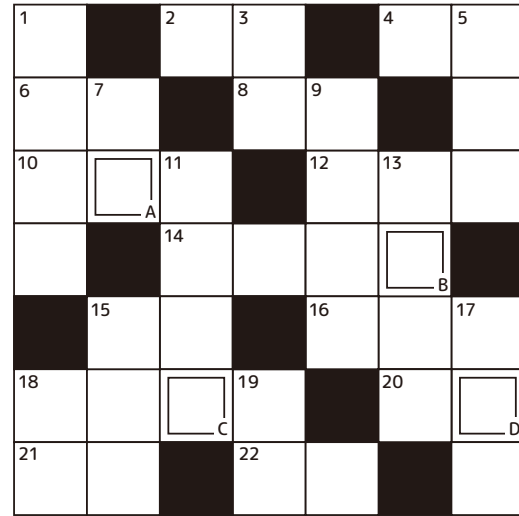
パズルに答えて抽選で
プレゼントが当たる!!
☆答えのヒントは他の記事の中にもあります。

タテのカギ

- 悪いことが起こらないように、前もって注意を与えること。
- 自分の産んだ子どもの子ども。
- 真の値と計算・測定して得た近似値との差。
- 米・麦などを炊いたもの。ご飯。
- 体の構え方。態度。心の持ち方。
- ちょうど、この時。
- 矢や弾を当てるための標的。
- 豆をおおっている外側の細長い殻。
- 肉や野菜などを混ぜて炒めたご飯。チャーハン。
- 人が考えを相手に伝えるため、音声や文字を使って表すもの。
- 駅・劇場・学校内などに設けられた小さな店。
- ニューージーランドが原産地の果物。黄緑色で卵形。
- 表ではない方。反対の方。
- 胃の中に入れる小さなカメラ。
- 矢や弾を当てるための標的。
- 生きていくための食べ物。食料。
- 左右の組み合わせからなる漢字の右側の部首。
- 一年で四番目の月。
- 二回。再び。「〇〇あることは三度ある」
- 日本民族の用いる言語で、日本の公用語。
- いらなくなって捨ててしまうもの。「〇〇箱」
- 囲み。骨組み。物の周りを取り囲む線。「〇〇組み」
- 首・手足・しっぽ以外の体の部分。
- 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。

ヨコのカギ

答えは
A B C D



パズルに答えて抽選で10名様にプレゼントが当たる!! 締め切り:2025年1月31日(金)消印有効



「SOBATORI」「OLIMBA」共通
お食事券2,000円分
(1,000円券×2枚) 使用期限:3月31日

今号10ページ、器とお料理のページでご紹介している「SOBATORI」「OLIMBA」両店をご利用いただけるお食事券です。この機会にぜひ十割蕎麦と炭火焼鳥、本格こだわり蕎麦など豊富なメニューをお楽しみください。

【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

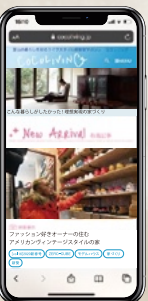
前号 vol.33の答え ムクザイ

前回ご当選者様 富山市 K様・富山市 U様・金沢市 A様 おめでとうございます! 当選確率5.3%

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



編集後記 vol.34の振り返りとちょっとした裏話



株式会社オリバー
小林 祥子

国産人工林のベッドフレーム、フェアトレード珈琲豆、歴史と共に暮らしを支えてきた絹。今回のココリビングは、偶然ですが、環境を意識した記事が多いように思いました。安くて使い捨てできるものより、長く使えて地球にも優しいものを選んでいけば、自分にとっても心地良いはず。日々の買い物にも意識していきたいと思いました。



株式会社オリバー
竹内 峰治

夏の暑さから秋を飛ばして、いきなり冬が到来した気がします。最近の寒暖差の激しい気候に体力が削られ気味なので、食事と睡眠をしっかり取って雪かき用の体力を残しつつ冬を乗り切りたいと思います。中の記事を読んで、良い睡眠を取る上では内装の木質化やヒノキのベッドフレームなどセットで健康面からリフォームを考えていくのも良いと思いました。

(株)オリバースタッフ募集 オリバーには、中途採用スタッフも輝ける環境があります! エントリーお待ちしております!

「会社説明会」や「面談希望」からでもOK!

リフォームアドバイザー インテリアプランナー
新築住宅アドバイザー インテリアコーディネーター
不動産コンサルタント Webメーカー

詳しい採用情報は
こちらをご覧ください▶▶▶

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均アイテムでつくる トランク風小物入れ

100円ショップのアイテムでアンティーク
トランク風小物入れ作りに挑戦しました!

作り方

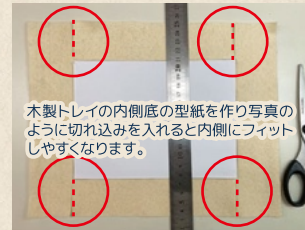
どのパーツも大きめにカットしてあとから調節できるので
細かいことを気にせず大胆に作っちゃいましょう!



1 木製トレイの外側に水性ニス
を塗っていきます。



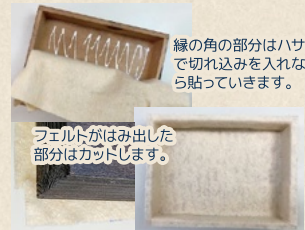
4 ベルトをカットしボンドで貼
っていきます。



2 フェルトを木製トレイの内側の
底と側面分を合わせたサイズ
より少し大きくカットします。



5 金具付きのベルトをつけた側
の内側にミニフックをつけてい
きます。



3 木製トレイの内側にフェルト
をボンドで貼っていきます。



付けます。

用意するもの

材料費 約1,200円

- seria
- 木製トレイ 2個
 - 水性ニス ウォールナット
 - ベルト 2本 カラーフェルト
 - ハンドル 蝶番22mm
 - アーチ型留め金
 - インテリアミニフック 2個
 - ボンド



ご自宅の雰囲気に合わせて
トレイ部分を白や黄色で
塗ってもかわいいですね!

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。

アロエ

アロエはツルボラン亜科アロエ属ススキノキ科の植物の総称。
アフリカ南部、地中海沿岸などが原産。世界全体で約500種類の
原種があり、観賞用のキダチアロエや、食用のアロエベラが人
気の品種です。種類により異なりますが開花は12月～2月です。



【育て方】4～10月が生育期。日当たりと風通しの良い戸外で管理

植え付け: 4月上旬～5月下旬が理想的。

アロエは鉢植えで苗から育てるのが一般的。鉢は吸水性、通気性に優れたもの
が適しており、常緑性、開花期が長く初心者でも育てやすいです。

置き場所:耐寒性: 普通～やや弱い 耐暑性: 暑さには強い

暑さには強いので夏生育型の多肉植物として栽培。最低気温が10℃を下回
ると生育が鈍くなるので、室内の明るい場所に取り込み冬越しさせましょう。

水やりと肥料:生育期はたっぷり与え、冬季は断水し乾燥させる

11月から3月頃は休眠するので水は与えず、乾燥させて管理。春に新芽が
動き始めたら徐々に水やりを始め、その後は用土の表面が乾いたらたっ
ぷりと水を与えましょう。春から秋にかけての生育期に、緩効性化成肥料
か液体肥料を、少量与えると元気に育ちます。

+FUN

明日誰かに
話したくなる 植物の雑学 アロエとアロエベラの違い

アロエは多数の品種がある多肉植物の総称です。
古代エジプトの女王クレオパトラはアロエの液汁
を美容液に用いた記録があり効能だけでなく古く
から飾って楽しむ観賞用としても親しまれてきま
した。そのアロエの品種のひとつが「アロエベラ」です。
食用や薬用として使用され、一般的に私たちが口
にする機会が多い透明なジェル状のアロエは、この「アロエベラ」です。ビタミンA、
C、E、B群、ミネラルも豊富でまさに美容と健康の味方です。

