

COCOLIVING

巻頭特集

オフタイムを充実させる。
こだわりの家づくり

MODEL HOUSE / REFORM

02

西海岸の風を感じる
リゾートスタイルでリラックス

04

家族で過ごす空間に
ビタミンカラーで
元気をチャージ

vol. 14
SUMMER 2019.07

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!

09 トrend最前線

10 かんたん&おしゃれレシピ
シンガポールジンジャーチキン

11 ストレッチでしなやかなカラダに
かんたんケアで足元からアプローチ

12 カルチャー教室 COCOSTA+
(ココスタプラス) 情報

13 住まいのお手入れ便利ガイド

14 暮らしのハンドメイド／植物のある暮らし

15 プレゼント付きクロスワード

06 ワンポイントリフォーム
ペットのためのリフォーム

07 INTERIOR COLUMN
既成概念から離れた
リビングルームの使い方

08 Shop Information
和スイーツ健太郎/
CHAPTER THE GERRICS



富山県 No.1
リフォーム産業新聞調べ (2017年)

累計リフォーム施工実績
28,921 件
(2019年6月1日現在)

創業以来、変わらない想い。_____

「住環境の未来を切り開くことで
地域社会に貢献します。」

私たちは、お客様が笑顔になれる家づくりを常にご提案しています。安易な考えのリフォームではなく、プロの私たちが考えて考え抜いたからこそ生まれる暮らしまで変わってしまうようなリフォームのご提案をし続けます。



私たちオリバーは、富山・石川に4店舗を展開。迅速丁寧に対応致します。

住まいのトータルプランナー
株式会社オリバー



オリバー富山本店
富山県富山市二口町3丁目2-14



オリバー富山北店
富山県富山市上赤江町1丁目1-45



オリバー高岡店
富山県高岡市昭和町1丁目1-1



オリバー御経塚店
石川県野々市市御経塚3丁目5

0120-47-1152

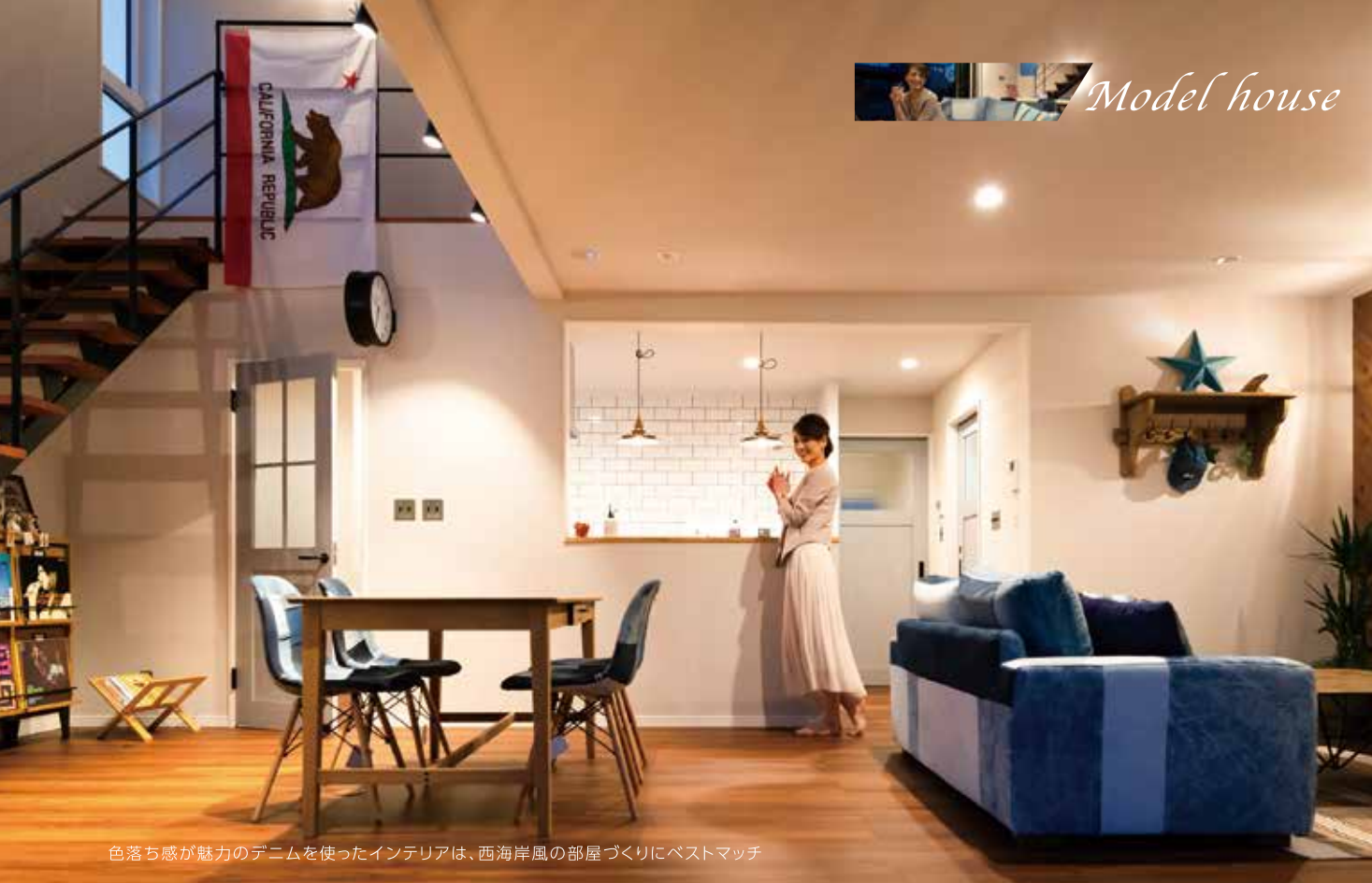
営業時間／9:00～18:00 定休日／火(隔週)・水曜日

オリバーリフォーム

検索

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





色落ち感が魅力のデニムを使ったインテリアは、西海岸風の部屋づくりにベストマッチ



Model house



プロジェクターで映画を楽しむ。
夜はガラリと雰囲気を変えた特別な時間を過ごせそう

昼は太陽の似合う空間、夜はナイトビーチのパプのような趣に。カリフォルニアを意識したよりの調の外壁は、高い質感と耐久性を兼ね備え、ライフサイクルコストも抑えられます



外と中が一体化した空間で
オンとオフを楽しむ家

ヤシの木とロックガーデン、ウッドメブラックの外壁のコントラストが西海岸南部を思わせるモデルハウス。大きなガビオン（治水工事などに使われる金属製の網に石を詰め込んだもの）を門柱に見立てたラスティックな外観が印象的です。

明るく開放的なビーチをイメージさせる、吹き抜けと大きな窓。折れ戸になっている全開口サッシを開くと、リビングとウッドデッキが一体化した大空間に。仲間たちが自然と集い、バーベキューやガーデンパーティを楽しむライフシーンが浮かびます。

飽きのこない天然木のオークを使ったテーブル

ルと、こなれ感を楽しめるデニムのソファを中心にメンズライクにまとめられたインテリアは、昼はアクティブに、夜はリラックスできる空間へ表情を変えていきます。1階は家族や友人と過ごすオープンスペースとして、2階は趣味に没頭できるプライベート空間を大切にしたい家づくりを意識しました。シンプルなフォルムにより十分な部屋数を確保すると共に、テーブルを置いてくつろげる広々とした2階バルコニーが家族をゆるやかに繋ぎます。

ヘリンボーンのアクセントウォールやマリッランプ、ホワイトタイルや照明スイッチなど、細部までアメリカンリゾートテイストを盛り込んだ「ZERO・CUBE MARI・BU」。誰もが憧れる街マリブをテーマにしたこだわりの空間を、モデルハウスで実感してみては？



オフタイムを
充実させる。
こだわりの
家づくり

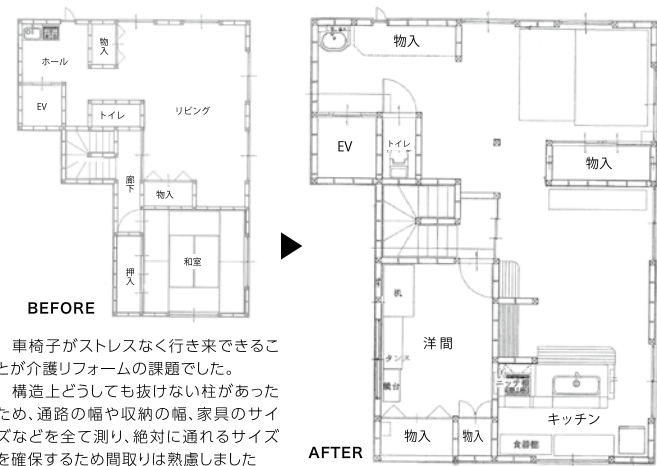
MODEL HOUSE

MODEL HOUSE
西海岸の風を感じる
リゾートスタイルでリラックス

ウッドデッキで芝生とつながるアウトドアリビングは、ハンモックを吊るしてのんびりしたり、仲間とワイワイ過ごしたり。過ごし方のアイデアが膨らみます



テレビや扇風機など、壁付けできるものは壁付けにすることで、車椅子の動線を確保すると同時に部屋が広く見え、掃除がしやすくなる効果も



Owner's Voice

結婚20周年を機に、妻へのプレゼントとしてリフォームを計画。在宅介護の負担軽減が一番の目的でした。介護リフォーム専門会社よりも親身になってくれたオリバーさんにおいしい、細かな点まで希望が叶って大満足です



レールに奥様がチョイスしたハンモックを設置。費用を抑えつつ強度とインテリア性の両方を実現しました。リラクゼーションアイテムとして人気のハンモックは、ご家族に憩いの時間もプラスしています。

白をベースに、ビタミンカラーをポイント使用した元気が出るインテリア。キッチンのシンクやニッチ棚、天井レールのモールドリングなどに、カラフルな色が散りばめられています。ワンフロアのスペースを、寝室や書斎などのコーナーごとにアクセントクロスを変えているため、統一感がありながらも気分を一新させてくれます。「家が明るくなって気持ちいい」とお子様たちもご満悦。機能・イメージ共に理想の住まいに近づきました。



REFORM HOUSE

家族で過ごす空間に ビタミンカラーで元気をチャージ

2世帯住宅のF様邸。今回ご紹介するのは、ご夫妻とお子様たちの住空間である2階部分の全面リフォームです。これまでは調理が1階のキッチン、食事は1階のリビングと2階のリビングで家族が分かれることもあり、「2階にLDKができたことで、家族が一緒にいる時間が増えました」と奥様。お子様が宿題などをして過ごすリビングを見渡せる対面キッチンが一番のお気に入りだそうです。

フレッシュグリーンのハンモックチェアが目飛び込んでくるLDK。ハンモックは、障がいを持つご長男の移動介助の役割も果たしています。医療用電動リフトの設置も考えましたが、デザインが部屋にそぐわないことから採用せず、ご主人がインターネットで探された高耐荷重カーテン

色使いと動線にこだわり
暮らしやすさと
楽しさを両立

オフタイムを
充実させる。
こだわりの
家づくり

REFORM



既成概念から離れたリビングルームの使い方

より自由に、より自然に
家での過ごし方が変化

また、リビングに隣接した庭やテラスを生活空間として利用する方が増えています。テントやハンモックなど屋外用のアイテムを室内で使ったり、リビングにグリーンをたくさん置くなど、リビングの内と外の境界線が薄まりつつあります。室内外で兼用できるセンスのいい

アウトドアアイテムが充実
ライフスタイルの変化に伴い、リビングのレイアウトやインテリアも様変わりしています。これまではテレビが中心になっていましたが、今はテレビを見ない人が増え、家族がそれぞれ好きなことをして過ごすようになってきています。スマホを見たり動画を見るなど、異なることをしているけれども同じ部屋にいる。そうした距離感に応じた家具のレイアウトや機能が求められています。

既成のスタイルから離れて家族が自由に楽しむリビング
富山県のインテリアを扱うショップにお話をうかがうコラム。今回は、ファニチャーパークK3 副店長の稲田さんに、生活スタイルのトレンドや家具選びのコツについてお聞きしました。



PROFILE

稲田 慎太郎さん

素敵な納品事例をインスタで紹介しています！

私が家具選びのアドバイスとして必ずお客様にお伝えしているのが、普段の家での使い方をイメージして試してほしいということです。例えばソファを選ぶ時、座り心地を試すだけではなく、普段寝転んで使うのであれば実際に寝転んでみて、しっくりくるかどうか、あくまでご自身の使い方に合ったものを選ぶことで、長く心地よく使うことができます。お部屋のサイズに合わせた家具の配置を実際にシミュレーションすることも可能ですので、サイズを測ったり図面をご持参くだされば、よりの確なチョイスができますよ。

ファニチャーパーク ケースリー

Furniture Park K3



☎ 0120-396-903

📍 @komesan_fpk3
🏠 富山市新庄銀座 3-5-8
🕒 10:30~19:00
📅 無休(1月1日は除く)
🚗 300台

大物家具から雑貨まで
幅広いジャンルと
ハイセンスな品揃えが魅力

北陸最大級の3,000坪のフロアをもつ家具・インテリア専門店。広々とした店内は見どころいっぱい。キッズスペースやカフェも併設しているのでゆっくりと時間をとってまわりたいお店です。



若い世代に人気のナチュラルヴィンテージ系や定番のロングセラーアイテムも充実。家具・雑貨グリーンがオールラウンドに揃います。



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

ペットのためのリフォーム 編

私がご案内します!!



株式会社オリバー 富山本店
建築士
インテリアコーディネーター
飯田 美香

大切な家族であるペットのためにリフォームするならこんなひと工夫

リフォームするなら、人間にとって快適なのはもちろん、一緒に暮らすワンちゃんや猫ちゃんにとっても住みやすいようにしたいですね。

匂い、空調、安全対策など、室内飼いで解消したい飼い主さんのお悩みについて、リフォームでできることをご紹介します。

一緒に暮らす大切な家族のために、人間もペットも怪我やストレスのない家づくりを考えてみませんか？

運動不足とストレス解消に！
運動スペースを作りましょう

ワンちゃん猫ちゃんの遊び場

猫ちゃんの運動不足解消には、段差を使った上下運動が効果的。壁面に段差のあるキャットウォークやキャットステップを設置することで、空きスペースが運動スペースに早変わり。壁を壊すことなく1日で施工できます。ワンちゃんには手軽に外遊びできるウッドデッキがおすすめです。外からの視線を遮る工夫をすれば、飼い主さんも一緒に思いっきり遊べます。



壁面の強度を調べて最適な位置に取り付けるので安心です。



坪庭に作ったウッドデッキ。ワンちゃんの脱走防止に低い位置まで柵を取り付けています。

お部屋の壁や窓で、
匂い対策&暑さ対策ができます

高機能性のタイル&遮熱コート剤

悪臭をやわらげる効果のあるタイル「エコカラット」をリビングの壁に使用されるペットオーナーさんが増えています。インテリア性も高いので部屋のイメージアップにもなりますよ。

また、お留守番のペットへの熱中症対策には、窓の遮熱が手軽で効果的。夏の温度上昇の大きな原因である窓からの紫外線をカットするコート剤を塗ることで、ペットも快適に過ごせ、省エネ・節電効果も得られます。



脱臭・調湿効果があるエコカラット。タイルの質感がお部屋を上品に演出してくれます。



既存ガラスに塗るだけで紫外線を99%、赤外線を90%カットする「クリスコート」。ガラスの種類を問わず施工でき、曇りや障子のダメージも軽減します。また、虫除け効果もあるので夏リフォームにおすすめ！



他にもいろいろニーズに合わせたペットのためのリフォームアイデア

リビングに作ったペットコーナー



階段下のデッドスペースを活用。家族の存在を感じられるからワンちゃんも安心。

脱走防止に建具を造作



格子の間隔を狭くした建具をオーダーで作りました。障子紙を使わないので破られる心配ありません。

小型犬のシャンプーもできる大きな洗面台



人もペットも兼用できるサイズとデザイン。シンクが平らなものを選びましょう。

既存の襖にベッドア



現在お使いの襖にベッドアを取り付けることもできます。



自分スタイルを大切にする大人が注目。バーバーインテリア



タイムスリップしたかのような、いつもとは違う質実な時間が流れる—

旧き良きバーバーインテリアがもたらすこと

近年、都市部を中心に、アメリカや英国の旧き良きスタイルを受け継ぐクラシカルなバーバースタイルの理髪店やヘアサロンがオープンし、お洒落に敏感な大人達の間で注目されています。その魅力は、髪を整えるだけでなく、一見アパレルショップやカフェのようにも思える店主こだわりの空間演出術にあります。年代物のバーバーチェアをはじめ、重厚感のある飾り棚、味わい深い古材を使用した内装やノスタルジックなタイルの柄など、どれもが居心地のいい空間を演出するための大切なアイテムです。

普段のスタイルを格上げするバーバーインテリアスタイル

クラシカルなバーバースタイルの人気の高まるにつれ、そのスタイルをインテリアの参考にする人々も徐々に増えています。共通しているのは、アンティークやミッドセンチュリー、ヴィンテージなどの要素を取り入れ、シックで温かみのある空間に自分らしさをプラスすること。例えば、バーバーインテリアからインスピレーションを受けた味わい深いアンティークの額縁にお気に入りのポスターや写真を飾ったり、鏡にはサインペイントを施したり、当時は思わぬインテリアにほんの少しのオリジナリティを加えてみる。当時の調度品が伝えてくれる昔ながらのテイストは、そこに住む人のこだわりを程よく融合しながら独特のスタイルを生み出してくれます。

そんなバーバーインテリアは今、普段のスタイルを二つ格上げしたい空間演出術として注目を浴びています。



Shop Information vol.14



Wa Sweets Kentarou

和スイーツ健太郎

上質な素材の優しい甘み
若い感性が生み出す和菓子

富山の老舗せんべい店田中屋4代目による新ブランド「和スイーツ健太郎」さん。「和菓子より洋菓子の方が好きだった自分が美味しいと思えるものを」という4代目が作る和菓子は、香りや食感に工夫を凝らし甘さ控えめ。若いお客様にも好評です。

看板商品の「長福もち」は柔らかな餅と上品な餡、食べやすい形が女性にも人気。他ではなかなか味わえない、ふわふわのお餅の食感をぜひ体験して。



紫蘇の塩漬を使った甘塩っぱい風味の紫蘇衣、濃厚なきな粉が黒蜜にびつたりわらび餅など、夏季限定の品もチェック!



富山県産の大正餅米をはじめ、地元の食材をできるだけ使用して作られています。長福もちは冷凍もあるので長期保存や地方発送にもおすすめ

Shop Data

Wa Sweets Kentarou

和スイーツ健太郎

☎076-451-8066

🌐 <http://wa-sweets.com/>

📍 富山市問屋町1-2-46

🕒 OPEN 9:30-18:00 / 土・祝日は9:00-17:00

📅 日曜日

📺 P10台



チャプター ザ ゲリックス

CHAPTER THE GERRICS

洋服を見るだけでもOK!
屋内で楽しむスケボーパーク

県内では数少ないスケートボードの室内パークを併設したセレクトショップ。初心者からベテランまで幅広い層のスケーターの練習の場になっており、放課後は小学生の男の子や女の子も通うフランクな雰囲気です。

服や小物はメンズが中心ですが、アークセやTシャツなど女性客もよく購入するそう。笑顔の可愛い店員さんが出迎えてくれますので、ストリート系が好きな方、いちど覗いてみては?

Shop Data

チャプター ザ ゲリックス

CHAPTER THE GERRICS

☎0766-24-7773

🌐 <http://chapter-gerrics.blogspot.com/>

📱 @chapterthegerrics フォローする

📍 高岡市野村867

🕒 OPEN 13:00-21:00

📅 木曜日

📺 P10台



パークの利用料は1時間500円からとリーズナブル。キッズ料金・マンスリー料金もあるのでお問い合わせを

※サーフ&スケートボード×ファッションがコンセプト。2020年のオリンピック種目となったスケートボードは、そのファッションにも注目が集まっています



GOOD
DESIGN

私たちにちょうどいい家。



ZERO-CUBE +GARAGE 本体価格1,400万円

シンプルスタイルの「ZERO-CUBE」
憧れの住まいを、今 あなたの手に。

ZERO-CUBE 本体価格 1,000万円~ (税込1,080万円)

ZERO-CUBE 検索

CUBE IS PERSONALITY
住まいは個性であってほしい



ストレッチでしなやかなカラダに

vol.7

～考える人のポーズで下半身スッキリ！～

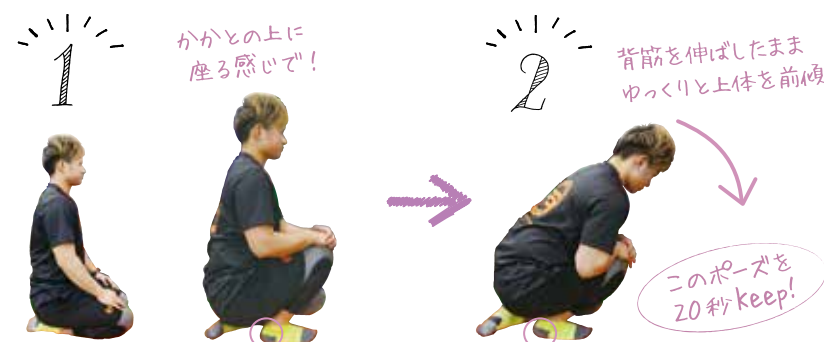
日々の疲れを溜め込みやすい下半身
特にふくらはぎは第二の心臓と言われ
柔軟性の低下が冷え、むくみにつながってしまいます。



かんたんケアで足元からアプローチ

1～2を 左右交互に2～3セット

左右15回～20回ずつ



START
POSITION

正座した状態から片膝を立てる。

かかとをべったり床に着け、両手で膝をかかえ前に重心を倒す。

このポーズを20秒keep!



POINT!
ふくらはぎが痛キモチよく伸びていればOK!

上体が傾かないよう、肩が水平になっているか意識しましょう!

呼吸を止めず リラックスして行いましょう

今回はふくらはぎのストレッチをご紹介します。
運動後の足の疲れや、こむら返りの予防にも効果的です。身体のお悩みがありましたら、ぜひお店にも足を運んでみてください。



パーフェクトストレッチ富山本店
上業 真理さん

パーフェクトストレッチ富山本店



☎076-425-1244
🌐 <https://perfectstretch.jp/toyama/>
📍 富山県富山市根塚町1-1-7
PSoneビル1F
🕒 10:00～20:30 (最終受付)
📅 不定休
富山市各所で無料体験会を実施中!

健康リフォーム情報

自然素材リフォーム④

自然素材の断熱材 セルロースファイバー

原料は古新聞などで紙の繊維を利用して断熱をします。セルロースファイバーの特徴は、吸湿性、放湿性に優れ、高密度で施工されるため防音効果もあります。日本には四季があり、それぞれの季節によって、湿度が大きく異なります。湿度が高すぎても低すぎても、健康的な生活をしていく上では好ましいとは言えません。

調湿・断熱・防音・防虫に優れ、それでいてエコロジーな多機能断熱材です。原料は新聞紙・段ボール・木のチップなど、繊維を利用して断熱をします。

断熱

防火

防音

調湿

防虫

そこで活躍するのが、自然素材の断熱材。湿度が高いときには空気中の水分を吸収、そして乾燥しているときには素材から水分を放出するといった「壁内結露」を防ぐ特徴があります。また人体に影響のないホウ素系薬剤を20%含ませることにより、防虫性能にも優れた多機能でエコロジーな断熱材です。



セルロースファイバー

かんたん＆おしゃれレシピ vol.14

シンガポールジンジャーチキン

レタスで巻いてもご飯にのせても美味しいシンガポールで大人気のローカルフード「ジンジャーチキン」。しっとりやわらかなチキンと口いっぱいに広がるジンジャーソースの風味がやみつきになります。ヘルシーで簡単、この夏にリピート間違いなしのレシピです。



材料(4人分)

鶏もも肉 ……2枚
しょうが ……1/2片
長ネギ ……青い部分
水 ……大3
酒 ……大3

<付け合わせ用>
きゅうり、ミョウガ、
トマト、パクチー、
レタス、雑穀ご飯など

<ジンジャーソース>
しょうが ……1袋
長ネギ ……1本
砂糖 ……大1/2
醤油 ……大3
ニンニク ……小1/2
オイスターソース ……大1
鶏ガラスープ ……小1
みりん ……大1
ごま油 ……大2

お話を聞いた先生



ちやたに みか
茶谷 美佳先生
野菜ソムリエ
東洋薬膳茶スペシャリスト
豆腐マイスター

作り方

しっとり柔らかい蒸し鶏にするには?

電子レンジで作る蒸し鶏もありますが、仕上がりが固くパサつくので一手間かけても蒸した方が美味しくできます。鶏肉と香味野菜で茹でる方法でも○また、お肉はもも肉を使うとジューシーに仕上がります。



① 鍋もしくはフライパンに鶏もも肉以外の材料(しょうが、長ネギの青い部分、水、酒)を入れて軽く沸騰させる。



② 軽く沸騰したら弱火にして鶏もも肉を入れ、15分ほど加熱して蒸し煮にする。



③ ジンジャーソースの材料となるしょうが、長ネギをみじん切りにしておく。



④ ジンジャーソースの全ての材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。



⑤ 蒸しあがった鶏もも肉を食べやすいように一口大に切る。



⑥ 器に鶏肉と雑穀ご飯、付け合わせを盛り付け、ジンジャーソースをかけていただく。

一口メモ!

ジンジャーパワーで冷野菜も 身体を冷やさず召し上がれ!

本場シンガポールでは、レタスに蒸し鶏ときゅうりをのせ、ジンジャーソースをかけていただくというスタイルが主流ですが、今回のようにミョウガやトマト、パクチーなど、いろいろな付け合わせを用意すると野菜との組み合わせを楽しめます。冷野菜と食べることが多いジンジャーチキンですが、しょうがとネギをたっぷり使っているため、さっぱりとした味わいでありながら身体のはちを温めてくれるのが嬉しいですね。この夏の定番レシピにいかがでしょうか。



cocosta

☎0120-47-1152 担当:茶谷
🌐 <https://www.oliver-reform.jp/cocosta/>
📍 富山市二口町3丁目2-14
株式会社オリバー 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。

キッチン 換気扇・レンジフード

換気扇は水はねや油はね、食べ物の汚れなどが付きやすく、放置するとベタベタしたり変色の原因になります。汚れに気づいたらお湯を固く絞った布で拭き、できるだけこまめなおそうじをこころがけてください。



使用後

お湯拭き

使用後はお湯で拭く。煮汁のふきこぼれや油は、時間が経つほど取れにくくなるので、早めに拭き取るのが鉄則。

週1回

隅々みがき

スイッチを切ってプラグを抜いてから、住居用洗剤を吹きかけ10～15分放置。お湯の中に入れてブラシでこすり洗いする。

月1回

グリスフィルター そうじ

中性洗剤を入れたぬるま湯に30～40分浸ける。残った汚れはブラシなどで目に沿って洗い流し、すすいでから乾燥させる。

年1・2回

分解そうじ

取り外せる部品を取扱説明書に従ってはずす。電装部品やコード類は濡れないように、ポリ袋などでおおっておくと安心。

レンジフードの外側

重曹水をスプレーして汚れをしっかりと浮かして溶かす。汚れが浮いてきたらデニムなど厚手の布切れで拭き取る。その後、布で水拭きして最後に乾いたぞうきんで磨く。重曹水を作るときは、お湯で溶かすと汚れ落ちがよくなる。

レンジフードの内側

オイルポケットや照明カバーなど外せる部品をすべて外し、汚れに洗剤の泡をしっかりとつける。コンロに新聞紙を敷いておくと安心。ゴムホースは洗剤をつけた布ではさむようにして拭き、その後水拭きする。

ひどい汚れ

ひどい汚れの場合は、まとめたハウスクリーニングを専門業者に依頼ください。

チェック!



素材や場所に合わせた
お手入れを

Reform

こだわりのリフォームでもっと素敵な毎日を!



限定3セット 夏の水まわりリフォームキャンペーン!!

キッチン アレスタ ※648,000円(税抜) 1型255cm 引き出しプラン	ユニットバス フェリテ ※670,000円(税抜) スタイルD 1坪サイズ	トイレ 組み合わせ便器 ※112,100円(税抜)	TOTO エムライン ※111,300円(税抜)	洗面台 Panasonic 幅60cm 水まわり4点パック
---	---	---	--	--

61%OFF
115,200円 税別

更に! ご成約特典

水まわり4点パックをご成約のお客様には

食器洗い乾燥機 or 浴室暖房機

どちらか **無料プレゼント!!**

住まいのトータルプランナー
株式会社オリバー
 一級建築士事務所登録 第(2)1965号 国土交通大臣許可(般-26)第25426号

富山本店 富山県富山市二口町3丁目2-14 TEL.076-492-6628(代) FAX.076-492-6639

富山北店 富山県富山市上赤江町1丁目1-45 TEL.076-482-3128(代) FAX.076-482-3129

高岡店 富山県高岡市昭和町1丁目1-1 TEL.076-25-2873(代) FAX.076-25-2874

御経塚店 石川県野々市市御経塚3丁目5 TEL.076-220-6120(代) FAX.076-220-6121

お問合せ先
0120-47-1152
<https://www.oliver-reform.jp>

オリバー リフォーム

ホームページからのご来店予約で
新規の方にもれなく

QUOカード
1,000円分
プレゼント!

QRコード

ココスタプラス

8月

回を重ねることにますます人気の池端忍先生のピラティスレッスン!今回は筋トレ要素をプラスしたボディメイク&ピラティスを行う予定です。

ピラティスは、リハビリ用に考案された体幹を鍛えることを特徴とする運動。「健康的に無理せずスリムになりたい」という方にとってピッタリのエクササイズ!骨盤のゆがみ、疲れやすさ、姿勢の悪さ、肩こりなどを解消する効果も期待できます。参加された方からは「はじめてでも分かりやすくてできた」「キツイところもあったけど終わった後はスッキリした」と即ピラティス効果が表れた様子でした。

夏のストレスを解消し、皆さんと一緒にボディメイクしてみませんか?また午後からは「ウォーキングレッスン」を初開催!「歩き方」や「座り方」「立ち姿」に気をつけるだけで見違えるほどキレイに♪

現役モデルである池端忍先生が、健康や美容に良い歩き方の基本を、楽しく、正しく教えて下さいます。

姿勢の悪さやO脚などでお悩みの方、ずっとキレイにヒールを履いていたい、という方にもおすすめです。

気になる方は、お早めにご予約をお願いします。

ココスタ・ココスタプラスの最新情報はHPをご覧ください!
ご予約は、お電話またはHPのお申し込みフォームからどうぞ。



いけはた しのぶ
講師 **池端 忍** 先生

・ピラティスインストラクター
・ウォーキングインストラクター

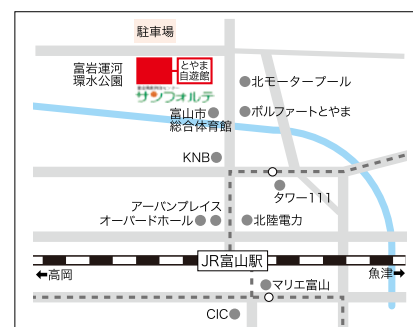
富山県出身・在住。
1997年、全日本国民的美少女コンテスト 審査委員特別賞受賞。
現在はモデルやピラティスインストラクター、ウォーキングインストラクターとして、CM、雑誌、ドラマ、テレビ、ラジオ、ファッションショーなど多岐に渡って活躍。

場所 富山市湊入船町6-7 サンフォルテ 4F多目的スタジオ

第1部 **ボディメイク&ピラティスレッスン**
 日時:8月25日(日) 10:00~12:00 会費:500円
 持ち物:動きやすい服装(裸足になります)、タオル

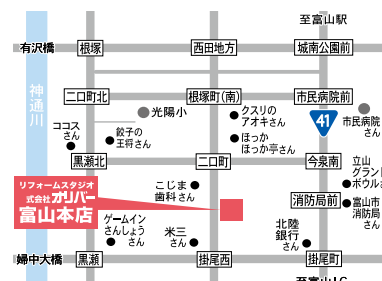
第2部 **ウォーキングレッスン(姿勢矯正・基本ウォーキング・ボーイング)**
 日時:8月25日(日) 14:00~16:00 会費:500円
 持ち物:動きやすい服装、タオル、内履きシューズ(ゴム底)

※ご予約は先着順とさせていただきます。状況により、ご希望の時間に添えない場合がございます。ご了承ください。



ココスタ

株式会社オリバー
富山本店ショールーム内
富山県富山市二口町3丁目2-14
 @cocosta_oliver
 @oliver-reform



お申し込み・お問い合わせ先
ココスタ 運営係
 (株式会社オリバー 担当:吉江)
 〒939-8211 富山市二口町3丁目2-14 Tel.076-492-6628 FAX.076-492-6639

0120-47-1152
<https://www.oliver-reform.jp/cocosta/>

大好評! 谷口もも先生の
「美食同源・家庭薬膳レッスン」
「東洋薬膳茶アドバイザー」認定講座

4/20(金)・21(土)
ココスタにて



家庭薬膳本格講座 満員御礼

ココスタのオープン1周年記念・薬膳料理研究家の谷口もも先生をお招きし2日間、渡り開催しました。1日目は薬膳ランチ付の家庭薬膳レッスン。数回の高イメージだった、が、すぐに実践できるところと基礎からしっかりと身につく充実の講座になりました。

2日目は東洋薬膳茶アドバイザー認定講座「東京に行かなくても熱心に聞き入る受講者の方々に満ちた充実の内容になりました。」

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!!

ヨコのカギ

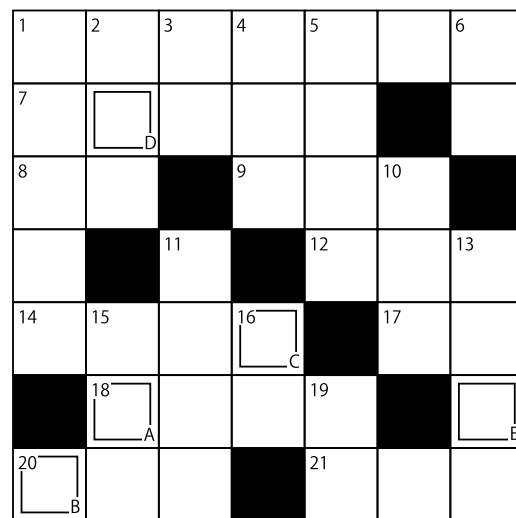
- 夏に多く発生し、タ立や雷雨をもたらす雲
- 太陽から放出される太陽光線のひとつで、日焼けの原因になる
- 鳥の卵の黄色い部分
- 晩春から初夏が旬の果実、ショートケーキの上に乘っている
- 食用の2枚貝。「一チャウダー」
- 動物や生物など生きているもの
- 一端をとがらせた金属などの細い棒。打ち込んでものとのとを接合・固定する
- 不測の事態で、その場から移動できなくなる。 「一を食らう」
- きわめて赤いこと
- 写真を撮影するための機械

タテのカギ

- 色彩や斑紋が美しく、観賞用に飼育される鯉
- 曲がっていること。ひずみ
- 富山井でお腹がいっぱい苦しいこと
- 太陽系の第6惑星。周囲に環をもつ星
- ある分野について蓄えた深い知識のこと
- 夏に旬をむかえる果物。果肉が白いものや黄色のものがある。
- 仕事や勉学の余暇に遊ぶや楽しみのこと
- 特別天然記念物の指定を受け保護されているヤギに似た高山獣
- 麦の穂を取り去ったあとの茎。「一帽子」
- 大気の圧力の強さ
- 口の奥の、食道、気管に通じる部分
- メカニズムの略。「一に強い」

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:2019年8月31日(土)消印有効



金箔入 清酒 金華

株式会社第一

石川県 金沢市 森戸2-1-1

米の旨みをしっかり感じる辛口の純米酒に華やかな金箔が浮かぶ縁起の良い日本酒。優しい香りと深い味わいが特徴です。飲む前に一度逆さにすると金箔が舞い上がり、花びらのように華やかに舞います。冷酒やぬる燗でぜひご賞味ください。

【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.13の答え はるらんまん

編集後記

vol.14 の振り返りとちょっとした裏話



編集後記

もうすぐ令和最初の夏ですね!でも、その前に気温と湿度の上昇でなんとなく食欲が落ちる梅雨がやってきます。そんな季節にお勧めしたいのが今回の「かんたん & おしゃれレシピ」で紹介したシンガポールジンジャーチキンです。夏野菜と鶏肉でさっぱりいただきながら生姜パワーで身体の芯は温めてくれる嬉しいレシピ。私も自宅で作ってからその美味しさにハマりました!しかも本当に簡単ですよ!ぜひお試しください。

株式会社オリバー 長部 衣那



編集後記

今回の巻頭特集『オフタイムを充実させる。こだわりの家づくり』では、新築案件に JEEP とコラボ、北日本住宅展にも出展中のモデルハウス ZERO-CUBE MALIBU に注目!今回は初めて夕方から夜にかけて撮影を行い、徐々に陽が落ちて行く様子を撮影できました。昼間のマリブはもちろん、夜のマリブも大人な雰囲気です。JEEP の赤が映える漆黒のマリブ!ぜひご覧ください。ZERO-CUBE ファンになること間違い無しです!

株式会社オリバー 吉江 栄太郎



100均アイテムをリメイク

アロマ芳香剤

冷凍庫に保冷剤が溜まっていませんか?
使わなくなった保冷剤がアロマ芳香剤に生まれ変わります。

作り方



ガラス容器に保冷剤の中身を入れま
す。※ガラスなどの飾りを入れる場合はこのときに



アロマオイルを10滴ほど垂らします。



保冷剤とアロマオイルを混ぜます。



飾りを飾って完成!

用意するもの

- ・保冷剤...1~2個
- ・アロマオイル
...お好みの香りのもの
- ・ガラス容器
- ・飾り
...園芸用のガラスや造花などお好みで

色付きの保冷剤を
使えば、違った雰
囲気が楽しめます



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。

カラー

シンプルな花姿のカラーは、切り花やアレンジメントに人気です。凛とした咲き姿が印象的で、鉢や地面に植えると、スッキリとした印象の庭になるでしょう。



【育て方】

開花時期:6月~7月

春~夏が成長、開花時期です。花が終わったら花茎を元から切ってしましましょう。カラーの花に見える部分は花ではなく、ガクです。ガクの色は赤、オレンジ、黄、ピンク、白、紫など様々で、縁取りのように色がつく品種もあります。

置き場所:日なた~半日陰

日の良く当たる、風通しの良い戸外で管理してください。梅雨時期は軒下など雨が直接当たらない場所に移動させましょう。真夏は直射日光を避け、半日陰(午前中は日が差し、午後から日陰になる場所)に置いてください。

水やりのポイント:春はたっぷり、秋以降は乾燥させましょう

春の芽出しから開花中は、用土が乾いたらたっぷり水を与えます。新しい根が伸びて盛んに成長する時期なので水切れに注意します。しっかり成長させることが良い花を咲かせるポイントです。秋以降の休眠中は乾燥させます。

+FUN

花でひもとくココロの状態

カラーが気になる
あなたのココロとは?

スッと伸びる姿が美しく、その姿はキャリアを重ね活躍する女性を思い起こさせてくれます。意思を強く持ち

花にはメッセージ(心理効果)があり、自分の思いに気づきかけになることも

個性を大切にしたい、自分の目標や方向性が見えて心のバランスが取れている、そんなときに気になる花と言われている。

