



主人の暮らしが

楽になるように

誰もが通る道だけが高齢化につれて主人の膝が不自由になった。階段の上がり下りが難しくなったのね。そこで二階を使わなくて済む暮らしは出来ないかと主人と話したの。それがリフォームのきっかけね。寝室は布団の暮らしからベッドにしたい、でも狭いのは嫌だと主人が駄々。二部屋を一つにして広くしたら？と提案したところ、それならOKだ。二人だけでも意見の食い違いはいらぬ。



もともと五人暮らしだったからダイニングテーブルも大きめのものが必要だったし、リビングとキッチンで食器棚で仕切っていた。便利は良かったけど広すぎて冬は暖房が効きにくかった。寛げるスペースがなかったし増築を考えていたところ、主人は賛成してくれなかった。キッチンの部屋には無駄なスペース

工事中はマルコシ四階にある仮住居で暮らしていたから不自由はなかったけど、四階だから主人は大変だったと思うよ。運動になるから気にするなと言ってくれたけど、やはり気になった現場にはしょっちゅう行っ



テリアなどは若い二人が相談して決めてくれたし、とてもセンスのある仕上がりになったと満足しています。広島土砂災害



(文責 木原伸雄)

限られたスペースを有効に



あるけど、担当者がしっかりとっていないと無駄なお金を使い結果的に高くなる。業者の選定は大切ね。山野さんとの縁が生きてきた。

二人だけの暮らしに変化を

いままでお互いに仕事をしていたから気にはしていなかったけど、二人が家にいる時間が増えるの大変だね。いくら仲が良くても一日中一緒にいるのは楽ではないね。いろんなところに出掛けてほしいけど、足が痛いから一人では無理だし、食事も三食作らねばならないし、それだけに広い空間は嬉しかった。今回の工事では中途半端に替

山野さんのこと、会社のこと

山野さんは娘と同年で自分の子供と話しているよ。近所には建て替える人もいるけど、三十三

ここからはプロの出番が必要ね。二人の意見を正しく受けとめて的確なアドバイスが出来る人、マルコシの山野さんに相談した。

プロはやっぱりちがう。担当してくれた山野さん。ご縁があったのは七年前、洗面所の床が浮いて相談したの。そのとき洗面所と浴室をリフォーム。七年の月日は大きく人を変えるにつくづく思った。アマチュアがきちんとしたプロに成長している。やはり嬉しかったね。私たちはアマチュアで色々なことを要望するけど、それを受けとめて実現してくれる、さすがだね。値段の安さを売り物にする会社もあるけど、担当者がしっかりとっていないと無駄なお金を使い結果的に高くなる。業者の選定は大切ね。山野さんとの縁が生きてきた。

対面キッチンの提案もあつたけど、その分だけ制限があつて五人だけの家族の思い出が刻まれたダイニングテーブルの居場所が制限される。その他の物はほとんど処分した。寝室を一階にしたいだけにお客さまをもてなす場所がなくなった。結局、LDKを使うことになるけど、掃除が大変ね、いつもきれいにしておかなければならない。努力している間

とか。社員のみなさんも大変だろうけど、そういう会社の中身に接すると任せて安心という気持ちになります。地域の会社だからいつでも間に合うし、何よりも担当者の顔が見えるのがいい。マルコシさんが発行しているフォーラム新聞を見ても担当エリアが決まっています。自分のお付き合いをお願いします。

思い出をいっぱい詰め込んで。仮住居の暮らし。毎日社員の皆さんと出会うけど、すべての人が礼儀正しいし、笑顔の感じも素晴らしい。社員教育が徹底していると感じました。毎朝の掃除も十五年を超える朝の掃除も十五年を超えることになり、掃除が大変ね、いつもきれいにしておかなければならない。努力している間

十年前、胃がんに遭遇し全摘手術を受け、余命三年と宣告されました。ところが奇跡的に生き長らえ、すべての病気が解放されました。何か特別のことをしたというわけはありません。当たり前の食事が出来なくなつただけなのです。好むと好まざるに関わらず、粗食、小食、咀嚼を余儀なくされました。おかげで糖尿病や肝臓病などすべての病気が自然に治癒したのです。原因を突き詰める。と当たり前の食事が出来なくなつたことにあります。

人間は食べなくても生きていけることを身体が覚えてくれました。決して無理をしなくていいです。食べられなくなつただけのことです。栄養価の高いものをたくさん食べるよりも、食事を減らして胃腸を休めることが健康長寿の秘訣です。と身体が悟つたのです。私たちが生きるのには健康で幸福に、生命を謳歌し、天寿を全うするためです。そして健康な長寿を全うするヒントが小食です。一日一食はその理想と言えます。

① 持病が消えていきます。長年悩んでいた糖尿病などが消えていきます。② 病気に罹りにくくなります。一日一食で速やかに排泄するので体調がよくなります。③ 身体が軽くなります。朝も寝起きがよく、さつさと動けるようになります。

④ 疲れにくくなります。身体が軽いので仕事をしていても疲れません。⑤ 睡眠時間が短くなります。夜十時には布団に入ります。午前二時までは生命が入れ替わるゴールデンタイムです。⑥ 肌が若返ります。知らないうちに体内の毒素を排出します。身体が浄化されると肌がきれいになります。

⑦ 頭が冴えてきます。記憶力直感が冴えてきます。⑧ 仕事はかどります。身体が軽く、疲れにくく、頭が冴えるのだから当然です。⑨ 生き方が前向きになります。心身ともに軽くなる。とあれこれ考える前に身体が動くようになります。⑩ 身体が引き締まります。確実にダイエットは成功します。余計な部分落ちて健康的なプロポーションになります。⑪ 寿命が延びます。カロリー制限で長寿遺伝子がオンになります。

⑫ 食費が三分の一になります。一食五百円として一日千円、一カ月三万円、一年で三十六万円貯まります。

⑬ 買物や料理が楽になります。家事からも解放されます。⑭ 趣味が楽しめます。浮いた食費を趣味に回せば、存分に人生がエンジョイできます。⑮ 感性が豊かになります。何事にも深く感動する感性が磨かれます。(参考文献・船瀬俊介著「やってみよう一日一食」)

無病息災、健康長寿の道。素晴らしい一日一食。二十歳若返りの魔法。木原伸雄

少年前、胃がんに遭遇し全摘手術を受け、余命三年と宣告されました。ところが奇跡的に生き長らえ、すべての病気が解放されました。何か特別のことをしたというわけはありません。当たり前の食事が出来なくなつただけなのです。好むと好まざるに関わらず、粗食、小食、咀嚼を余儀なくされました。おかげで糖尿病や肝臓病などすべての病気が自然に治癒したのです。原因を突き詰める。と当たり前の食事が出来なくなつたことにあります。

人間は食べなくても生きていけることを身体が覚えてくれました。決して無理をしなくていいです。食べられなくなつただけのことです。栄養価の高いものをたくさん食べるよりも、食事を減らして胃腸を休めることが健康長寿の秘訣です。と身体が悟つたのです。私たちが生きるのには健康で幸福に、生命を謳歌し、天寿を全うするためです。そして健康な長寿を全うするヒントが小食です。一日一食はその理想と言えます。

① 持病が消えていきます。長年悩んでいた糖尿病などが消えていきます。② 病気に罹りにくくなります。一日一食で速やかに排泄するので体調がよくなります。③ 身体が軽くなります。朝も寝起きがよく、さつさと動けるようになります。

④ 疲れにくくなります。身体が軽いので仕事をしていても疲れません。⑤ 睡眠時間が短くなります。夜十時には布団に入ります。午前二時までは生命が入れ替わるゴールデンタイムです。⑥ 肌が若返ります。知らないうちに体内の毒素を排出します。身体が浄化されると肌がきれいになります。

⑦ 頭が冴えてきます。記憶力直感が冴えてきます。⑧ 仕事はかどります。身体が軽く、疲れにくく、頭が冴えるのだから当然です。⑨ 生き方が前向きになります。心身ともに軽くなる。とあれこれ考える前に身体が動くようになります。⑩ 身体が引き締まります。確実にダイエットは成功します。余計な部分落ちて健康的なプロポーションになります。⑪ 寿命が延びます。カロリー制限で長寿遺伝子がオンになります。

⑫ 食費が三分の一になります。一食五百円として一日千円、一カ月三万円、一年で三十六万円貯まります。

⑬ 買物や料理が楽になります。家事からも解放されます。⑭ 趣味が楽しめます。浮いた食費を趣味に回せば、存分に人生がエンジョイできます。⑮ 感性が豊かになります。何事にも深く感動する感性が磨かれます。(参考文献・船瀬俊介著「やってみよう一日一食」)

TOTO

車イスからの便器移乗をサポートし、介助者の負担を軽減する。前方ポートが新登場!

全自動おそうじトイレ
新登場 **アラウーノ**
A-La-Uno

泡で受けとめて、
泡で洗う。

Panasonic

アラウーノの進化は、止まらない。

SYSTEM KITCHEN SUNVARI **LIXIL sunwave**

使いやすさを美しく。そして暮らしを心地よく。サンヴァリエ<アレスタ>、誕生