

Exest Newsletter

笑顔の暮らしをサポートするエグゼストの情報誌

2022年6月号

梅雨前にやっておきたいカビ対策

その体のだるさ「梅雨バテ」かも？

施工事例 Before & After

現場担当者おすすめ/CUBIOS

レシピ/さっぱり梅ダレの冷やし蕎麦

キューバサンドキッチンカー/Ima-Coco

今回の表紙/高松市瓦町 Y様邸

紫陽花を見に行こう！

エグゼストがニュースレターをお届けします！

日頃エグゼストをご愛顧いただいている皆様に、エグゼストのニュースレター創刊号をお送り致します。このニュースレターがお客様とエグゼストの架け橋となってくれるようにと願って、地域のニュースやお役立ち情報など、旬なニュースを季刊でお届けします。今回は、梅雨時期を快適に過ごすための情報をピックアップしてみました。ぜひご覧ください。

こちらの施工前の様子



高松市瓦町 Y様邸
詳細はP4(裏面)をご覧ください



現場担当者の
コレええヨ!

多数の現場をこなすエグゼ
ストスタッフが、おすすめ
の一品をご紹介します!

これで日々のモヤモヤがスッキリ解決!



エグゼストスタッフ/藤本
座右の銘は「不動心」!
冷静に物事を判断する精神
を培うべく、今日も現場を駆け
回る



これさえあれば、どこに
何があるのか、いつでも
把握できます。片付けが
得意な方にも苦手だとい
う方にも是非おすす
めしたい壁面収納です。

とにかくスッキリした生活を送りたいという方におススメしたいパナソニックの壁面収納家具「CUBIOS(キュビオス)」。魅力はとにかく「フィット」すること!
大型の収納なのに圧迫感がなく、ミリ単位のサイズオーダーで今の間取りにぴったりフィット。
無印良品と連携しているため、無印良品の収納用品を使っすっきりと綺麗に収納できるという点が大きな魅力です。もっと収納用品を増やしたいと思えば、気軽に無印で欲しい分だけ購入できます。



魅せる!
キッチンカー

TReC-Cafe
Ima-Coco(イマココ)



ハウスクリーニングの会社「トレック」が4月25日にキッチンカーデビュー!
『Ima-Coco(イマココ)』のロゴ入りキッチンカーで香川初のキューバサンドを販売しています。
表面にバターを塗ってサンドイッチプレスで焼くキューバサンドは、まわりがカリッとしてやみつきの食感!キューバサンドの他にも、こだわりの希少コーヒーやイタリアンソダなど、なかなか香川県内で味わえないスペシャルなメニューが揃っています。
事前予約もOK!公式LINEアカウントを登録すると、その日に使える10%OFFクーポンがもらえてお得です!



ハズレそうに思えるけど、実は大当たり!

エグゼストが内装リフォーム工事をさせていただいたお宅のビフォーアフターをご紹介します!

今回は3部屋のリフォームをされた高松町のお宅です。

**Before
&
After**



お母様のお部屋です。壁の一面をデニム調のクロス(壁紙)に張り替え、照明はシーリングからスポットライトに。ダブルのロールスクリーンを取り付けて、お部屋の雰囲気に合わせてスタイリッシュになりました。



お子様(小学生 女の子)のお部屋です。明るい色味のフローリングになりました。既存の収納は一度解体して、クローゼットと可動棚に生まれ変わりました。



お施主様より
『予算内でイメージ通りのリフォームができました。約30年前の部屋のイメージもがらりと変わり、使いたい家具とマッチする素敵な空間になりました。』



とのお言葉をいただきました。とても嬉しいです!!
エグゼストに御用命いただきまして誠にありがとうございました!

さっぱり梅ダレの冷やし蕎麦

旬をいただく
**おすすめ
レシピ**



蕎麦粉には
ビタミンB1や
カリウムが
たっぷり!

〈材料 2人分〉

梅干し 4個
オクラ 10本
しらす 適量
わかめ 適量
お好みの薬味 適量
(ネギ・ゴマ・しその葉・海苔など)
そば 200g
◆めんつゆ(3倍濃縮) 100ml
◆水 200ml
◆ゴマ油 小さじ1

〈作り方〉

- 梅干しは種を取り除いて包丁でたたき、少量をトッピング用に取り分けておきます。
- オクラはがくを取って板ずりをし、沸騰させたお湯で茹でて冷やし、1cm幅に切ります。
- ①の梅(トッピング以外)と◆を混ぜ合わせます。
- 鍋にお湯を沸騰させ、そばを入れて表記時間通りに茹でたら冷水で冷やし、水気を切ります。
- 器にそばを盛り、わかめ、しらす、オクラ、トッピングの梅、薬味を乗せて③をかけます。

梅雨前にやっておきたい

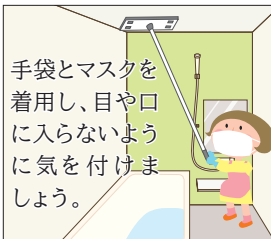
カビ対策

浴室



天井は湯気や水滴が溜まってカビが生えやすく、天井からカビの胞子が浴室全体に飛散します。
浴室の掃除は天井から徹底的にカビ取りしましょう。

ドライシートを着着したフロアワイパーにカビ取り剤を付け、天井のカビ取りをします。



キッチン



気が付かない間に汚れているのが冷蔵庫。肉・魚類のパックから落ちたドリップの汚れや、野菜の泥などから雑菌やカビが繁殖します。
また、家族みんなが開け閉めする冷蔵庫の扉や、冷蔵庫と床の隙間など、外側も雑菌やカビが発生しやすくなっています。

庫内:ふきんを漂白剤溶液に浸し、軽く絞って庫内を拭きます。
外側:掃除機やモップで埃を取り除き、濡らしたタオルに台所洗剤を少量染み込ませて汚れを拭き取ります。

寝室



梅雨前は徐々に湿度が上がってくる時期。そんな時期に屋外に布団を干すと、湿気を吸い込んで逆にカビを増やす原因となってしまう。

そんな時に活躍するのが布団乾燥機。布団の中の湿度を50%以下に保てばカビは繁殖しません。また、50度以上でダニが死滅するため、布団乾燥機が大変効果的です。

布団乾燥機をかけた後は、掃除機をかけてダニの死骸を吸い取りましょう。

リビング



エアコンに溜まった汚れに梅雨の湿気と湿度が重なると、あっという間にカビの温床になってしまいます。

掃除機でフィルターの埃を表面から吸い取り、中性洗剤を少量入れたぬるま湯に浸けながら柔らかいブラシで汚れを落とします。その後、しっかりと乾かしましょう。

フィルターを外すと見える、薄い金属の板が並んでいるフィンも、掃除機で埃を吸い取った後にブラシやハンディモップなどで埃を取り除きます。

玄関



靴箱の臭いの原因は、靴箱に落ちている埃や、靴についた汚れを餌とする雑菌やカビによるものです。

靴には除菌効果や消臭効果のあるスプレーをして、かかとを下にして十分に乾かします。その間、扇風機などを使用して換気を行いましょう。

靴箱から靴を全て出して中を拭いたら、扉を開けっぱなしにして空気を入れ替えを行います。靴が十分に乾いたら靴箱にしまいましょう。

その体のだるさ

☑「梅雨バテ」かも?



梅雨時期に体がだるくなることはありませんか?
もしかしたら、その体調不良の原因は「梅雨バテ」かもしれません。
夏に向けて食べ物に気を付け、体調を整えていきましょう。

この時期オススメ
01

クエン酸



身体が疲れている時に体内にたまる乳酸を分解して新陳代謝を助ける働きがあります。
血流の促進やミネラルの吸収を促す効果も。

疲労回復 ストレス緩和 血流促進 食欲増進

この時期オススメ
03

ビタミンB1

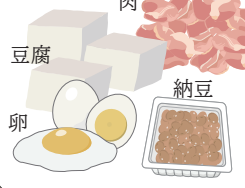


糖質をエネルギーに変換し、疲労回復に大きな役割を果たします。不足すると食欲不振、だるさなどの症状が現れます。

疲労回復 糖質代謝 神経機能を正常に保つ 皮膚・粘膜の健康維持

この時期オススメ
05

たんぱく質



筋肉の疲労を回復させる効果や体力の温存効果があります。不足すると疲れやすくなり、スタミナ切れを起こします。

皮膚・髪 の健康維持 免疫力アップ 筋肉維持 エネルギー

この時期オススメ
02

亜鉛



味覚を正常にする抗酸化作用や免疫向上効果があり、子どもの発育や成長を促したり、うつ状態の緩和にも貢献します。

皮膚・髪 の健康維持 アレルギー抑制 成長を促す 糖尿病を防ぐ

この時期オススメ
04

**カリウム
カルシウム**



ミネラルの一種で、体内の浸透圧や水分を調節する働きをしています。不足するとだるさや食欲不振に繋がります。

免疫力アップ ホルモン分泌調整 神経機能を正常に保つ 皮膚・髪 の健康維持

豆知識

甘い物の食べすぎに注意!

糖質を摂りすぎてしまうと糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を消費してしまうため、梅雨バテ・夏バテや疲労の原因になります。
甘いものの摂りすぎに気を付けて、肉類や豆類などからビタミンB1を上手に取り入れましょう。





☑高松市瓦町 Y様邸リノベーション

和 × アンティーク

今回の
表紙

今回の表紙はエグゼストが内部リノベーションをさせていただいた瓦町のお宅です。
長い間使われていなかったキッチン・トイレ・浴室などの水まわりや、玄関・廊下・リビングなど、居住スペース全体をリノベーションされ、薄暗かったお部屋が和モダンな落ち着いたスペースへと生まれ変わりました。
ヴィンテージ風の木目のフロアや照明、和の建具など、和とアンティークが持つそれぞれの良さを掛け合わせたリノベーションとなりました。

こちらのビフォーアフター
や詳細は、こちらのHPから
ご覧ください！



◆見頃…6月中旬～6月下旬
◆住所…愛媛県四国中央市新宮町上山3322



新宮あじさいの里
愛媛県四国中央市の山の斜面に植えられた約2万株ものあじさいを見に、毎年県内外から沢山の人が訪れます。モノレールに乗って観賞ができるので、年齢を問わず誰もが楽しめます。

◆見頃…6月中旬～7月上旬
◆住所…三豊市詫間町大浜4511



紫雲出山
三豊市の荘内半島に位置する紫雲出山は、瀬戸内海を一望できる県内屈指の美観スポット。梅雨時には約2万本のあじさいが咲き誇り、瀬戸内の青い海と紫陽花ブルーを観賞できます。



国宮讀岐まんのう公園
広大な敷地に四季折々の花を鑑賞することができる国宮讀岐まんのう公園。園内のあじさい苑では、約40品種2万本のあじさいを見ることができます。

◆見頃…6月上旬～6月中旬
◆住所…観音寺市粟井町17192



粟井神社
毎年約3000株のあじさいが咲き誇る観音寺市の粟井神社の境内。手水舎に浮かべられる青・ピンク・紫・白などの色とりどりのあじさいも観賞スポットとなっています。

☑紫陽花を
見に行こう！

まちがいさがし

甘～いイチゴの季節も終わり、次はブルーベリーの収穫シーズンとなりますね。下の2枚のケーキの写真に違う所が5カ所あります。見つけたら右の写真の違う所に○を付けてくださいね！

答えは3ページの
左下をご覧ください



発行 / 株式会社 エグゼスト

お客様専用ダイヤル 0120-411-690



〒761-0450
香川県高松市三谷町1447番地1
tel. 087-816-1038
fax. 087-816-1039
HPはこちら

Instagram 更新中！



ビフォーアフターなどの施工事例や
キャンペーンのお知らせなどを更新中です！
お気軽にフォローしてください！

エグゼストのLINE公式アカウントができました

このQRコードを読み取ってお友達登録してくださいね♪

①QRを読み取る ②リンクをタップ ③「追加」で登録！



最新ニュースやイベント情報等をLINEで配信します！
トーク画面から簡単にご相談や質問もできます。
お困り事があった時にはいつでもLINEでご相談ください！