★えぐけん通信★

Vol.20
R1年夏号

＜発行＞
（有）江口建設
佐賀市東与賀町田中22-7
TEL.0952-45-2575
FAX.0952-45-8896

熱中症に気をつけて快適な日々を送りましょう

夏に限らず猛暑日が増えてきました。熱中症対策を万全にして、日々を乗り切りましょう！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。

夏に限らず気温が高い日が増えているなか、熱中症への対策が大切になっていますね。そこで、熱中症にならないためのポイントをご紹介します。

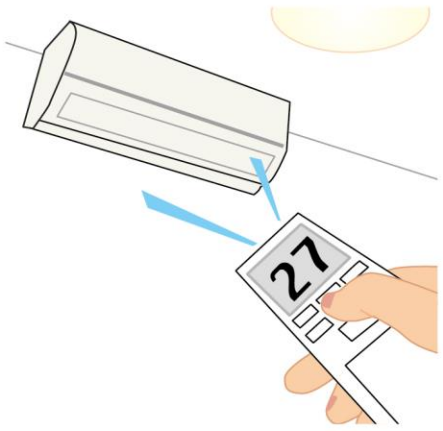
身近な暮らしのなかで気をつけること

やはり最重要なのが水分補給。のどが渇いていなくても、まめにコップ1杯くらいの水は飲んだ方が良いです。水分だけでなく、塩分も大切です。スポーツドリンクのほか、最近多く見られる熱中症対策のドリンクや飴などを活用してみては？また、梅干しやお漬物などを食事の時に一緒に摂るのも良いですね。

外出先では、無理は禁物！まめに休憩をとりましょう。外出先にも飲みものを持ち歩くことは必須ですが、暑いからといって、保冷効果の高い水筒にキンキンに冷えた飲みものを選ぶのはおすすめしません。胃が冷やされると、その働きが鈍くなり、体への吸収が遅くなるのだそう。体への負担を考えると常温の飲みものが良いでしょう。

米麹の甘酒は栄養満点で塩分も含まれるのでおすすめ！

睡眠も大切ですね。電気代がもったいないからといってエアコンを切ってしまっては、寝苦しさを招き、質の良い睡眠がとれません。寝不足になると体力も落ち、かえって暑さに耐えられない体になってしまうので我慢せず、エアコンを上手に活用して快眠を心がけましょう。

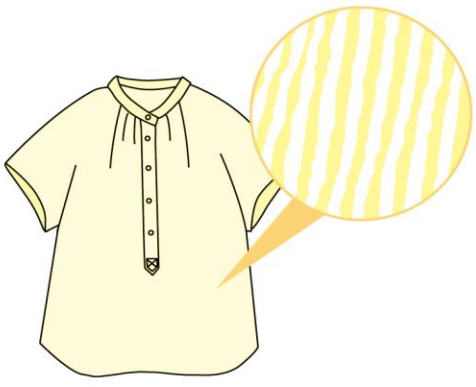


エアコンの適温は 26～28 度といわれています

グッズやファッションで気軽に熱中症対策！

今や、熱中症対策グッズもバラエティ豊かで、その便利さを活用するのもおすすめです。携帯型の熱中症計は、気温と湿度を計測し、居場所の熱中症の危険度がチェックできます。小型や、キーホルダータイプのものもあるので、外出先で気軽に使えるのはもちろん、室内でも重宝しますよ。また、冷却スプレーはひんやり感をすぐ体感でき、ぬらして使う冷却タオルも冷えの質が上がっているものが多く見られます。さらに、携帯型のミニ扇風機もまめに使うことで、涼しさをどこでも体感することができますし、万が一、熱中症になったときにも活躍します。ぬらしたタオルを体にかけ、ミニ扇風機で冷やしてあげると、気化熱によって体の熱を早く奪ってくれます。

ファッションも綿や麻、シルクなど通気性の良いものを選ぶことで、体への負担を軽減し、快適に過ごすことができます。帽子は、一歩間違うと、熱がこもってしまうので、通気性の良いものを選びましょう。ポリエステルで編まれ、麦わら帽子風に仕上げた水洗いできるものも増えていますよ。ほかに、ここのところ、大手ファッションメーカーや大手スーパーなどから、着ながら汗を素早く吸い、早く乾かしてくれるものや吸放湿性、通気性が良い、涼感タイプなどの機能性肌着が出ています。お手頃価格なのはもちろん、形や色もさまざまで、おしゃれに取り入れやすくなっているので、チェックしてみては？



綿素材を凹凸のある生地にしたサッカー生地はサラッとした質感と風通しの良さでおすすめですよ♪

頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニャー

裏面にも役立つ情報が満載！

NEWS & INFORMATION

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

増えるスマホプランのトラブル

最近、スマートフォン（通称スマホ）の契約を巡ってのトラブルが増えているそうです。スマホのプランは結構複雑なので、通話やメールしか使わないシニアの人でも、動画見放題といったオプションサービスなどが、要領を得ないままにプラスされていたり、タブレット（スマホよりも大型の板状の機器）や電話などとセットにするとお得ですよ、と言われてそのまま契約してしまったりと、ムダなものがあるケースも。もし、不安であれば、プランの詳細を確認してみてはいかがでしょう？ 家族やスマホに詳しい知り合いなどに明細書を見せて相談したり、一緒に携帯ショップへ行くのも良いですね。必要であれば、プランの見直しを相談してみましょう。毎月料金が発生するものなので注意して契約し、楽しく使いたいものですね。

1日1捨って知ってる？

物が増えすぎて片づかない！「片づけるとなると全部出さなければ」と思うと腰が重くてなかなかできない……などなど、片づけに悩みはつきものですね。では、ちょっと視点を変えて1日1個、いらないものを捨ててみるというのはいかが？ これを「1日1捨」といって、ひそかな話題に。もちろん、毎日でなくてもOK。ちょっと空いた時間に引き出しひとつ覗いてみて、いらないものがあればちょっと捨ててみる。たとえば、「箸の片方がなくなってそのままだったので処分」、「いらない紙袋を捨ててみた」、「もう読まない雑誌を捨てた」などなんでもいいので、処分したものを写真やメモに残してみましょう。1カ月など、ある程度日にちが経ったときに、それを見返すと「こんなに処分したものがあったんだ！」と、片づけへのモチベーションがあがるそうです。それが進めばお部屋スッキリへの道も開けるかも!? ぜひ、参考にしてみてくださいね。

市販の調味酢が使える！

お寿司やピクルスをつくるときに手軽に使える調味酢。自分でお酢や砂糖などを合わせなくても、味が決まるのが魅力。切った野菜を漬けておくだけで副菜ができあがる簡単さも人気のひとつです。そんな調味酢ですが、もっと幅広く使えます。たとえば、メイン料理。鶏肉や鮭などのお魚を焼き、仕上げに回しかけ、弱火にして照りが出るまでからめれば、甘酢焼きのできあがり！ ほのかな酸味があるので、食欲が落ちがちな時期におすすめですよ。また、オリーブオイルと合わせればマリネもできます。ニンジンを細切りにして調味酢とオリーブオイル、お好みのハーブを合わせればカフェメニューでも人気のキャロットラペの完成！ 調味酢にめんつゆを合わせれば美味しいたれに。片栗粉でとろみをつければかに玉のあんにもなります。

こんにちわ♪江口建設です☆

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今回お届けしました★えぐけん通信★はいかがでしたでしょうか。
お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、
お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

☆新築のお家完成しました☆

佐賀市T.K様邸

四方に庇（軒）がある
お家です

～もうすぐ完成のお家です～

佐賀市I様邸 新築

外観は２色で色鮮やかです☆

ワイルドな
木目を強調した
フローリングです

～もうすぐ完成のお家です～

佐賀市Y様邸 新築

大きな二世帯住宅です

天井には
本物のムク板張ってます

☆リフォーム工事☆

佐賀市T.S様邸

BEFORE

お祓いして
工事に着手しました

AFTER　素敵なＤＫに変身しました

間違いさがし答え：①お母さんのコップ　②女の子の髪かざり　③お父さんの帽子　④お父さんの襟　⑤男の子の靴

ご相談・お問い合わせはこちらまで
TEL：0952-45-2575
FAX：0952-45-8896
TEL：0952-45-1602（自宅）
E-mail：eguken@jade.plala.or.jp

有限会社 江口建設
暮らし応援します。地域密着型工務店
佐賀市東与賀町大字田中22-7

☆ホームページもご覧ください☆
http://eguken.co.jp
現場ブログも更新中です(^^)v