



人に優しく 街が明るく 地球が快適

有限会社 本城建設

〒779-3404 徳島県吉野川市山川町湯立213-1
TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212
ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon>
携帯電話 090-7143-6960
徳島県宅地建物取引業協会会員
免許番号 徳島県知事 2 第2472号



暑中お見舞い申し上げます。
暑さの厳しい日が続きますが、皆さんお元気で過ごされてますか？夏バテなどしてませんか？この時期、水分ばかり欲しくて食欲がなくなりがちですが、しっかり食べないと体力が落ちて風邪もひきやすくなります。どうぞ夏野菜たっぷりさっぱりメニューで栄養を補給して一日頑張ってくださいね。

ところで、今年もとうとう夏休みがやってきました。何もかもが値上がり傾向の上、お母さん方の気分まで上がりそうな40日間！！「一呼吸おいて笑顔で穏やかに・・・」を心がけ何事も対処していきましょう。(^^)



今月の言葉

- ・自分が味わった喜怒哀楽は、他人の心のうちにも想像しやすいもの。喜怒哀楽をたくさん味わい、やさしい人になりましょう。
- ・いまある苦難から学ぼうとする前向きさを忘れないように。その素直な心があれば、あなたは決して見捨てられません。
- ・不平不満の数ばかり数える人には不平不満の種が増えます。いまある幸せを数え感謝する人には、幸せが次々に訪れます。
- ・苦勞には、みずからの未熟さが生む苦勞と、みずからがより成長するための苦勞があります。実りある苦勞をしていますか？
- ・結婚は夢見心地ではできません。この人と「いい苦勞」をしたいと思い始めたときが、あなたにとっての適齢期なのです。
- ・愚痴や相談を聞いてくれた相手には「ありがとう」を忘れずに。その人のおかげで、あなたは心の整理ができたのですから。

夏！夏！夏！ 暑いこの季節を乗り切るために、体調管理は必須。夏に関する情報を少しご紹介します。なるほど～納得～～～(^^)

リフォームで変身！！



和室を洋室にとっても、明るく変身



リビング変身！
床張替え
クロス(壁)張替え
白を基調とした壁紙は、部屋全体を明るくします。



リフォーム前キッチン側から見た感じ・・・
床の張り替え
クロス張替え
室内建具取替え



リフォーム後リビング側から見た感じ・・・
綺麗になりました。

もちろん、オール電化に変身です。

真夏のクーラー快眠術・・・理想の設定温度26～28

クーラーの勘違い(「弱」「強」「除湿」の勘違い)

「強」は体が冷えすぎるから、「弱」や「除湿」にしようと思いませんか？室内を26に設定し「強」「弱」「除湿」の3つの設定で部屋の冷え方を比較してみたところ、15分後の部屋の温度は、「強」26 「弱」25 「除湿」23 という結果に。設定温度どおりになったのは「強」だけだったのです。
「強」「弱」の設定は冷房の強さではなく、風の強さ。風の勢いが弱いと、クーラー内部で冷やされる時間が長いため、吹き出し温度が下がります。さらに「除湿」は空気を冷やすと湿気が水滴になる現象を利用しているため、温度を下げずに除湿をすることは構造的に不可能。「弱」や「除湿」は冷えすぎない、と思うのは勘違いだったのです。

* 新製品に搭載されている、冷えずに除湿できる機能は、一度冷えた空気を暖めなおして吹き出しています。

「風向き」の勘違い

クーラーの風が体に直接当たらないように、吹き出し口を上に向けている人は多いでしょう。しかし、これは風量が「強」の時のみ有効。「弱」や「除湿」の場合、風に勢いが無いせいで冷たい風は下に落ちてくるため、体に当たってしまう可能性が高くなります。吹き出し口は上ではなく、左右どちらかに動かすのが効果的です。

「夏かぜ」徹底予防 ～夏かぜ対策4つのポイント～

体を冷やさない

クーラーによる冷え、ストレス、たばこなど、毛細血管を収縮させる原因になることをできるだけ避ける。体を冷やすとどの繊維毛の動きが悪くなり、ウイルスが進入しやすくなる。また免疫力が落ちてかぜをひきやすくなる。

寝る前に体温を上げない

寝る直前の激しい運動や、食事、風呂などは避ける。人間は寝入りばなに体温を下げるので、寝る前に体温(深部体温)を上げすぎると、急激な体温変化が起こり、寝冷えを招きやすくなる。体の冷えは夏かぜの原因となるので注意。

清潔を心がける

夏かぜを引き起こすウイルスは経口感染。手から手へ、手から口へと感染するケースが多いため、手洗いが重要。とくにトイレから出たときは念入りに。またタオルは自分専用のものを作り、天日干しで乾かすと紫外線でウイルスが死滅する。

栄養、休息は十分にとる

夏かぜの特徴は、のどの痛みや下痢。夏風邪かな？と思ったら、強い症状がなくても無理をせず安静にし、栄養を十分にとる。下痢をするとカリウムなどの電解質が体外に出る原因になるので、スポーツドリンクや海藻類などから電解質を多くとるようにする。

