



人に優しく 街が明るく 地球が快適

### 有限会社 本城建設

〒 779-3401 徳島県吉野川市山川町建石111-5  
TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212  
ホームページURL <http://www5b.biglobe.ne.jp/~hon>  
資料請求フリーダイヤル 0120-425-552  
携帯電話 090-7143-6960



だんだんと蒸し暑くなり、今年も蛙の音が聞こえる季節になりましたね。皆さんお元気でしょうか？ 最近また子供に関する事件が続いてますよね。同じ子供を持つ親として、心が痛むことばかりです。子供はいろんな可能性を持ったこれからの命です。自己の感情だけでその尊い命を奪うことは、決して許されることではありません。子供達が安心して通学でき学べ、遊べる環境が一日も早く訪れることを願います。



## 火災警報器設置義務化

消防法の改正により現行法で規制のなかった500㎡未満の住宅に対して、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。新築住宅は**2006年6月1日**より、既存住宅は一定の猶予期間(原則として2年、最長で5年)の猶予期間を経て、設置が義務化されます。

住宅火災での死者数は、増加する傾向が続いています。死亡原因は、約6割が逃げ遅れです。住宅火災による死者は、約5割が65歳以上の高齢者です。

### (住宅火災での死亡原因)

逃げ遅れ 61%      その他 39%

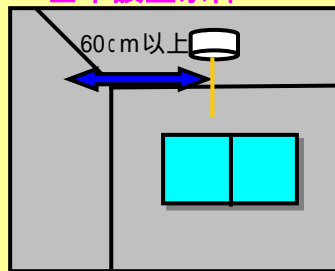
### (死因別死者発生状況)

火傷 44%      一酸化炭素中毒・窒息 42%      その他 14%

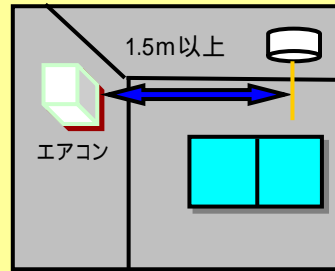
**火災警報器の設置場所...** 設置が義務付けられている部屋は寝室と寝室がある階の階段踊り場です。条例では台所の設置は義務付けられていませんが、努力義務として設置が強く進められています。また、4畳半以上の居室が5部屋以上ある場合は、廊下への設置が必要となります。

\* 詳しくは所轄の消防署にご確認下さい

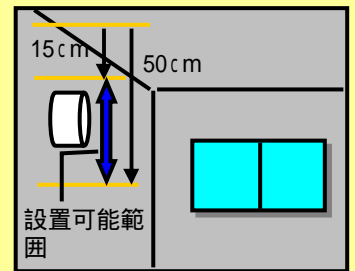
### 基本設置条件



1.天井に取り付ける場合、壁梁から火災警報器の中心を60cm以上離します。



2.エアコンなどの吹き出し口から、1.5m以上離します。



3.壁に取り付ける場合は、天井から15~50cm以内に火災警報器の中心がくるようにします。

\* 火災警報器は4,000円~10,000円くらいまで、色々あります。また、けむり探知型と熱探知型があります。ご用命の際には、是非お声かけ下さい

## 木製フローリングの傷やへこみの修繕方法

新築時には綺麗な床でも、何年か経つうちに知らず知らず傷がついている事がありますよね。簡単な補修方法をご紹介します。どうぞ御参考にして下さいね。

### \* 軽微な引っかき傷・すり傷... 床と同色の補修用ペンを使って傷ついた部分に色を塗る。

補修ペンは、床の木地部の色(淡色)と木目部の色(濃色)の2色を用意し、傷部分の全体にわたって淡色を塗る

次に濃色を用いて傷部分の木目柄を描き、ワックスを塗って仕上げる。

### \* 目地部などの端部の欠け... 床と同色のクレヨンを用意し、クレヨンをドライヤーなどで温めて

軟らかくし、欠けた部分に塗りこむ。平らなヘラなどで余分なクレヨンを取り除き仕上げにワックスを塗る。

### \* 深めの傷・へこみ... 床と同色のクレヨンを用意し、クレヨンをドライヤーなどで温めて軟らかくし

傷部分に山盛りに塗りこむ。平らなヘラなどで余分なクレヨンを取り除き傷部分を面出しして、仕上げにワックスを塗る。

### \* 引っかき傷が集中して多くある場合... 粗削り用および仕上げのサンドペーパーを用意し

傷部分を粗削り用サンドペーパーで削る。仕上げ用サンドペーパーで平滑にする。クリア塗装後、仕上げにワックスを塗る。



## ダイエットの基本は「食べないこと」でなく、穀物を上手に「食べること」

ダイエットの目的を肥満予防に置かないで、特に若い人を中心に、よりスリムになることを目指しているのが問題になっています。なぜ、問題かと言えば、もっと細くなろうとダイエットする人には糖質(炭水化物)を減らす傾向があるからです。甘い物に限らず、ご飯・めん類・パンなどの穀物を目いっぱい制限します。これでは副腎皮質ホルモンの分泌を低下させてしまいます。

副腎皮質ホルモンは生命維持やストレス対策に必要なホルモンであり、不足すれば女性にとって大敵の色素沈着・つまりシミ・ソバカスや茶褐色の斑点が、目の周辺を中心に発生しやすくなります。

ですから、穀物を中心にバランスよく上手に「食べる」のがダイエットの基本であることを忘れないで下さい。ダイエット中でも、病的なものでないかぎり、あくまでも主食は穀物中心を維持する必要があります。

### 栄養不足に注意！！

老年期には、かなりの人に栄養不足の危険性が高まります。栄養不足でやせてくると、免疫の力が落ちて、風邪や肺炎、その他の感染症にもかかりやすくなるのです。なかでもタンパク質、カルシウム、鉄、ビタミンAやB2の不足が目立ちます。普通、肉も1日に60~70gまでなら食べたほうが良いと言われてます。

