



# 絆

# つうしん

夏空がまぶしく感じられることとなりました。  
皆さまいかがお過ごしですか？  
「絆つうしん」vol.125 お待たせしました！

## 社長のつぶやき

夏木立の緑濃く、木漏れ日も輝く季節となりました。又寝苦しい夜が続いておりますが、お元気でお過ごしでしょうか？

先月、一年半振りに大阪（古希同窓会）に参加して来ました。20人程の集まりで、近況報告、孫、年金、健康問題等いつもの話題で盛り上がりしました。翌日はゴルフ、観光とそれぞれ楽しみ、解散しました。今回、長崎より都会の方が歩く機会が多く、スピードも早く大変疲れました。

さて先月6月18日父の日に孫より手紙のプレゼントをもらい、とまどいました。母の日は知ってましたが、父の日があるとは...。サラリーマン川柳に、<娘きて「誰もいないの？」オレいるよ>お父さんの肩身の狭い思いが歌われてましたが、父の日に贈り物をする人は前年よりも減って4割ちょっとという日本生命保険のアンケート結果があるそうです。調査を始めて以来、減少の一途だそうです。母の日に贈り物をする人は76パーセントで、こちらは増えている。母の日は5月の大型連休に近く、帰省の折に贈り物をしやすいため、というのだが、それを差し引いてもこの「父母の差」は、いったい...。妻、いわく、「十月十日もお腹を痛めて子供を産むので当然でしょ」なんとなく納得...。

7月に入り30度を超える日が多くなりましたが、暑さと死亡率は、ある統計によると33度以上の気温になると死亡率が上昇するそうです。暑さ予防については、やはり水分補給をこまめに行うことが大切です。汗をたくさんかくので、血が濃くなりやすく脳梗塞、心筋梗塞を起こす確立が増えます。熱中症予防にも水分補給は必要です。くれぐれも夏風邪などひかれませぬようお気を付けください。（良）

## 7月 July

小暑(しょうしょ)

梅雨明けが近付き、セミが鳴き始め、暑さが本格的に近づいて。小暑の終わりに夏の土用に入ります。



## ●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ「美髪の友人」成果が出るのは、もう少し先。今は焦らず地道に努力を重ねることが大事。
- 2月生まれ「働き者」新たなジャンルに挑戦したり、巡ってきたチャンスを逃さないビ・デーな決断が大切。
- 3月生まれ「愛妻家」ちょっと力みがちだったこともリラックスして楽しめそう。
- 4月生まれ「読書家」不平不満を口にするので運気がダウンするのでご用心。
- 5月生まれ「カンの鋭い友人」不要なモノを処分し寝室環境を整えたり寝具を一新して吉。
- 6月生まれ「達筆な人」時には相手に花を持たせて吉。そういった心の余裕が好感度も上昇。
- 7月生まれ「愛煙家」しっかり準備することも必要。身内のフォローに感謝する出来事あり。
- 8月生まれ「先輩」定期的な軽い運動や旬の食材を使った料理を食べると吉。
- 9月生まれ「筆マメな人」先輩や年長者のアドバイスを謙虚に受け入れることが成功への近道になりそう。
- 10月生まれ「セレブな知人」心の充足が得られるような尊敬できる人々と付き合えば金運、仕事運共に上昇。
- 11月生まれ「ガッチリした人」見ているだけでワクワクするものを見つけたら買ってみましょう。
- 12月生まれ「節約家の友人」常に見られている意識を持って行動するよう心掛けて。

## 施工事例 ①トイレ改修工事・②屋上防水塗装工事

①施工場所：長崎市京泊 F様邸

(工期：2日間)  
(費用：約45万)



着工前

【施工のきっかけ】  
ウォシュレットが付いていないので、今回付けたい。手洗器も古いタイプで小さく洗いにくい。



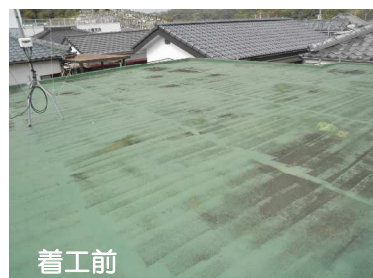
完成

### 【施工のポイント】

便器はローシルエットのハイブリッド便器、「ネオレストDH」シリーズを設置。手洗器も、トイレの広さを考慮し、今までよりボウル面が大きいものに替えて使い勝手が良くなった。今回は長崎市のリフォーム補助金を利用。

②施工場所：長崎市三重町 N様邸

(工期：8日間)  
(費用：約60万)



着工前



完成

### 【施工のきっかけ】

陸屋根の防水が痛んできているので、先々の雨漏りが心配。

### 【施工のポイント】

かなり、防水層が痛んでいたので、下地処理から行き、防水塗装をし直した。一部、コロナアル屋根も塗装した。この工事では、長崎市のリフォーム補助金を利用した。



水のポタポタから増改築・新築まで

株式会社 **カワミチ**

〒851-2212 長崎市畝刈町1088-3

☎ 0120-3202-56

カワミチ

検索

クリック!



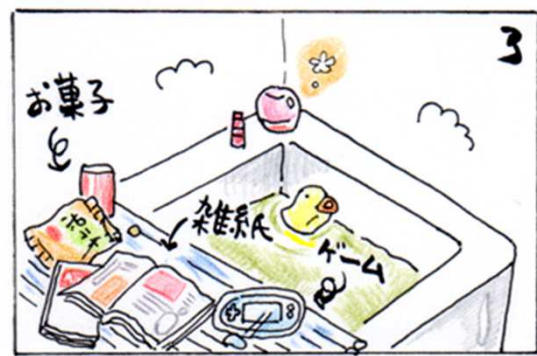
QRコード

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡下さい。



# ●ハッピー住まいる！ ～快適な浴室で夏バテ予防～

暑さが増してくると身体にも疲労が溜まりやすくなりますね。夏バテ防止には衣・食・住それぞれに対策はありますが、まずは毎日の入浴から生活習慣を整えてみませんか？



## ◆入浴の効果

気温が上がってくると、ついつい冷房をいれて汗をかかないように調整してしまいます。ですが汗をかくということは、身体を効率的に冷やすための大事な人体の機能です。急な停電など、いざ暑い場所で過ごさなければならなくなった時にうまく汗をかけずに熱中症に…といったことを防ぐためにも、毎日の入浴で汗をかき習慣をつけましょう。

## ◆シャワーだけではなく浴槽に

シャワーで汗を流すだけでは、冷房による冷えや暑さによる疲労をとることができません。湯船に38度くらいのぬるめのお湯を張り、20分ほど浸かると効果的です。湯上りには水分補給も忘れずに行いましょう。

## ◆快適に過ごすためのポイント

- ・休日にはしっかりとお風呂掃除をし、毎日気持ちよく使えるようにメンテナンスしましょう。夏場の水仕事は程よく周囲の気温も下げてくれて一挙両得です。
- ・浴室の照明を普段より少し暗めのものに変えるか、一部消灯して入浴すれば視覚的にも涼しく、リラックスして過ごせます。
- ・ミントやレモングラスなど清涼感のあるアロマを使用すれば体感温度を下げて入浴できます。柑橘系の爽やかな香りなど、気分を試してみると毎日の入浴の楽しみにもなります。
- ・使用後の浴室は冷水のシャワーで室温を下げて効率よく乾燥させましょう。
- ・脱衣所には珪藻土のマットと小さいサイズのものでも扇風機を設置し、入浴後もさっぱりと過ごせるように工夫を。

## ◆ひとくちメモ◆

暑さで寝苦しいときには、入浴の時間を就寝の1時間ほど前に。体温が下がる際に眠気を感じるため、心地よい眠りにつきやすくなります。

# うなぎの薬味和え

らくらくレシピ

## 材料(4人分)

うなぎの蒲焼き	1尾分	しょうが	1片分
		大葉	5枚
きゅうり	1本	甘酢	大さじ2
みょうが	2本	ゴマ	適量



①うなぎの蒲焼きは頭を落として縦半分に切り、横1cm幅に切る。きゅうりは薄い輪切りにして塩少々(分量外)をもみ込み、10分置いてサッと水洗いし、水気を絞る。

②みょうがは薄い輪切りにし、熱湯をかけてザルにあげ、水気をしっかり絞って甘酢に漬ける。しょうがと大葉は千切りにしておく。



③②の甘酢とみょうがのボウルに、全ての材料を加えて和え、器に盛りつけて出来上がり！



## ★うなぎ★

ウナギは、古くは「万葉集」の時代から強壮食品として食べられてきました。特に多いビタミンAは、粘膜を強化、視覚を正常に保つ働きがあり、胃腸病や風邪を予防します。



# ●今日のインテリア\*\* エアープランツを育てよう\*\*

今、手軽に涼しさを楽しめるエアープランツが人気を呼んでいます。エアープランツは空気中の水分を吸収して育つので、土や水が不要でとても気軽に飾れます。

## ◆ガラスのお皿に入れて

何種類かのエアープランツを、ガラスのお皿に入れて飾ってみましょう。湿度が不十分な場所なら、週に2回、夜に霧をふきかけてやりましょう。貝殻やビー玉と一緒に飾ると素敵です。

## ◆上から吊るしてみよう

土がいらないので、上から吊るしても素敵です。吹き抜けや階段の手すりなどに吊るして、空中のグリーンを楽しみましょう。

