

水廻りのリフォームに**プラス断熱**でより快適に...

断熱リフォームは、室内から逃げる熱を防ぐだけではありません。
外からの熱の侵入も防ぐので、夏にも有効です！



浴室が無断熱だったため、新たに断熱処理をし、温度差の少ない水廻りに...



**省エネや節電にも
ないます。**

**あなたのお住いは
築何年ですか？**

最近の家と1990年ごろの家、1980年ごろの家では、断熱の仕様が異なり、夏・冬の快適性に大きな差があります。
断熱性が低いことが暑さ寒さの原因に...

キッチン、浴室、トイレ、洗面脱衣室など、リフォームしたい場所の上位を占める水廻りのリフォームに、断熱リフォームをプラスしてより快適に暮らしてみませんか？
「キッチンにいて**足元が冷える**」、「夜まで熱気がこもって**寝苦しい**」こんなお悩みがある方は、ご相談ください。

気になる方はお電話ください。 **0120-393-090**

**サークル
せきた**

※内容は変更になる場合がございます。

「塗り絵」

■ 9月7日(火)

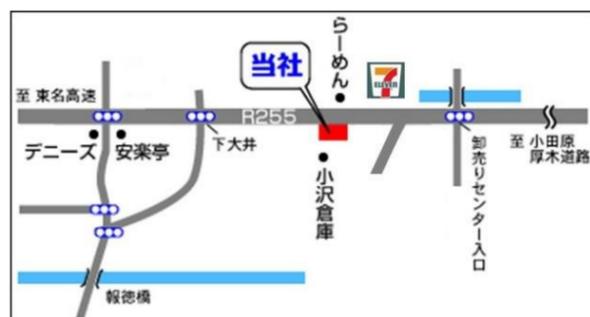
10:00 ~ 12:00

持ち物：色えんぴつ
 パステル
参加費：300円



注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店で

有限会社 **アドバンス せきた**



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスせきた
ホームページ QRコード

当店で
**Tポイントが
貯まります。**
T-POINT

Vol.116
2021.09

住まいのかわら版

発行
旬アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

新しい日常で熱中症予防を心掛けましょう
マスク生活が続くなか、
熱中症にも気をつけながら過ごすヒントを紹介します。

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。
マスク生活が続く、新たな日常を送るなか、まだまだ暑い時期は、熱中症対策が必要です。

外出時に 気をつけたいこと

マスクをしながらの外出は、日傘をさすなどして日除けをし、マスク内の蒸れを軽減させることが大切です。自転車外出するときは、帽子やサンバイザーをかぶって日差しを避けましょう。車内は、油断すると気温が上がるので、酷暑のときは窓を開けるだけでは対策になりません。ゼヒエアコンの使用を、人のいない場所では、マスクを外して風を通したり、こまめな水分補給も忘れずに。水分補給は、喉が渇いたとき以外にも、こまめに取ります。子どもは、気温が上昇する前の午前中や夕方前がおすすめ。帽



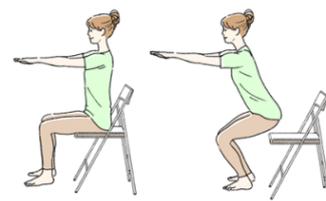
ぬらすだけでひんやりが感じられるタオルなどを使うのも良いですね

子の中は意外と熱がこもり、蒸れるので、たまに外して風を通し、汗を拭いたり、水で濡らしたタオルなどで、頭や首を冷やすのも良いですね。冷凍できるペットボトル飲料を保冷バッグに入れて持ち出せば、解凍もゆるやかなので、保冷剤代わりになりますよ。また、子どもは無意識にいろんなものをさわるので、こまめに手を洗ったり、除菌用のシートやスプレーで手を清潔に保つことも大切です。



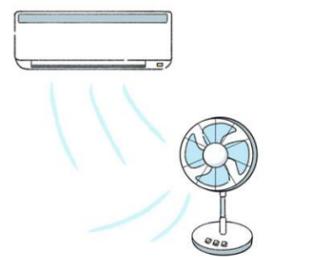
体を健やかに保つのも 大切です

暑さに負けない体づくりには、運動も大事。暑さがやわらぐ時間に、ジョギングやウォーキングをするのも良いですね。その際、マスクをしながらだと息苦しく、熱中症のリスクも上がるので、スポーツ対応のマスクを着用したり、首までぎゅぐゅ覆えて、その中で自由に呼吸ができるアイテムなどを活用してみてもいいですね。運動は、水泳などおすすめて、おうちでできる運動として、スクワットもおすすめ。ゆっくりと呼吸を意識しながらやると効果的です。通常のスクワットは大変、という人は、椅子を使ったスクワットはいかが？ 1セット10〜15回を目安に、体調に合わせて2〜3セット行うと良いそうです。



肩幅くらいに足を開き、つま先はやや外側に向けず。手をまっすぐ前に伸ばし、背筋も伸ばしながらゆっくり椅子に座り、息を吐きながらゆっくり立ちましょう

また、健やかな日常を過ごすためにも、深酒や朝食を抜くなど、無理は禁物。体に無理をさせると、体力が落ち、熱中症のリスクも上がるので気をつけましょう。
二ユースで熱中症情報をチェックするのもおすすめ。「湿度・輻射熱・気温」をもとに算出される「暑さ指数」が28を超えると、熱中症のリスクが上が



エアコンは、湿気の多いときはドライモードにしたり、扇風機を併用するのも良いですね

るそうなので、警戒が必要です。危険な暑さが予想される「熱中症警戒アラート」が発表されたら、無理な外出を控え、エアコンを使って、おうちでゆったり過ごしましょう。
エアコンの温度設定は、28℃が目安と言われていますが、あくまで温度設定であり、室温は日あたりなどの環境によって微妙に変わる場合があるので、ゼヒ温度計をチェックして、我慢せず、設定温度を1〜2度下げながら調整しましょう。

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。さあ！チャレンジしてみてください！



気温も湿度も軒並み上昇し、毎日汗だく。衣類からは不快なニオイも発生し、気分も滅入るばかり。消臭・防臭を心がけ、爽やかに夏の1日を過ごしましょう！

衣類の不快なニオイをケア 夏場のお洗濯のポイント

ニオイケアに最適な洗濯方法

汗をたっぷりかく夏場。汗や皮脂で汚れた衣類は菌が増殖し、ニオイの原因にも。洗濯のコツをつかんで、衣類の消臭・防臭を。

- 洗濯物は溜め込まず、こまめな洗濯を。数日洗濯ができない場合は、衣類に消臭・除菌スプレーを吹きかけておきましょう。
- 洗剤と柔軟剤を併用すると消臭・防臭アップ。ただしそれぞれ混ぜる割合と効果が薄らぐので、柔軟剤は必ず専用の投入口へ。
- 頑固なニオイや汚れは、漂白剤を使用して、つけおき洗いを。



！つけおき洗いでニオイ汚れはすっきり解消！

- ① バケツに 40℃のぬるま湯を入れて、洗濯機に使用するのと同等の1回分の洗剤を混ぜ合わせる。
- ② ①の中に衣類を浸し、30分～2時間ほど(ニオイ汚れの程度に応じて時間は調整)つけおき。
- ③ ②をそのまま(洗剤液も含む)洗濯機に入れて、他の衣類も合わせて、通常通りに洗濯する。

※漂白剤によって色落ちする衣類もあるので、あらかじめ必ず確認を。またウールや絹などの素材は避けること。

ニオイの要因は乾かし方にも

洗濯に気を遣っているのに、どうしてもニオイが軽減しない…。そんな場合は、干し方や乾かし方を見直してみましょう。

- 生乾きの衣類は、菌が好む場所。効率のいいアーチ干しですばやく乾かすことが鉄則。
- 部屋干しはサーキュレーターや扇風機を稼働させ、空気の流れを作るのが重要。
- 除湿機の使用もおすすめ。洗濯物の真下に配置するように。

！日焼け防止も忘れずに！

照りつける太陽の下、洗濯物を外干し。素早く乾き、ニオイの心配も軽減しますが…。肌と同じように、衣類も日焼けするので注意が必要です。

- 衣類は裏返して干すのがおすすめ。
- 直射日光が均等に当たらない際は、陰干しに。



オススメ商品 ルミシス

洗面空間をより優雅に・自分らしく・使いやすくして毎日の暮らしも満足♪



一人一人の豊かさの概念は違います。だからこそルミシスはデザイン、ディティール、素材にこだわり特別な日常を送ることができます。

Point① カウンター

大理石の質感と素材感を再現した新素材「ラピシア」や焼き物でつくった「セラミック」のカウンターをご用意！見栄えや触り心地も抜群で、上質な洗面空間になります。

Point② フェイスフルライト

縦に配置したLED照明により、影の出やすいあごの下や頬を明るく照らします。ファンデーションの塗りムラや髭のそり残しのチェックにもおすすめです。

Point③ タッチレス水栓ナビッシュ

手を触れずに差し出すだけで吐水できるので、手の汚れで水栓を汚すことなく手が洗えます。また小さなお子様の水の出しっぱなしも防げます。



目を大切に、健やかに

●普段から目を大切にしている習慣を
毎日の情報収集からコミュニケーションまで、スマホやタブレットはもはや手放せない必需品です。読書の秋も、電子書籍で読むのが当たり前？ とにかく便利になりましたが、電子機器のブルーライトは疲れ目の原因になると言われています。毎日どうも目が疲れる―、そう感じたら、すぐに対策を。ここでは、自分でできる日常のケアをご紹介します。

●それでも疲れてしまったら
目の周りのマッサージがおすすです。目頭やこめかみ、目のまわりの骨のフチに沿って、手指でやさしくほぐしましょう。また、蒸しタオルで温めるのも効果的です。もちろん、十分な睡眠は目の健康に効果あり。しっかり休ませることを心がけて。

※長期間改善しない疲れ目、また異常を感じるなどの場合にはセルフケアにこだわらず、眼科を受診してください。



「疲れたな」と感じたら



イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 コーヒーフィルターが意外と使える

コーヒーをハンドドリッパーなどで淹れるときに使う紙製のコーヒーフィルター。用途以外でも意外と使えます。たとえば、ドーナツやサンドイッチなどを食べる時、コーヒーフィルターを使えば、手をあまり汚さずに食べることが出来ます。また、無漂白のものを見た目もかわいいので、お菓子のおすそ分けにもおすすめ。色つきのホチキスで留めたり、マスキングテープなどで封をすれば、かわいい雰囲気になります。そのほか、ヨーグルトの水切りにも使えますし、使用後の油を濾すのにも重宝。生ごみを捨てる時、ビニール袋だと蒸れてニオイが出る場合があるので、紙類だと余分な水分を吸収し、蒸れ防止になります。そこで、コーヒーフィルターを使うのも良いですよ。ポプリを入れてサシェ(香り袋)として使うのもおすすめです。



02 読み間違えやすい漢字

漢字を読み間違えて覚えていること、ありませんか？ そんな例を紹介します。たとえば「あり得る」。一見、「ありえる」と呼んでしまいそうですが、これは「ありうる」が正しい読み方。また、「一世一代」。これは「いっせいいちだい」と思いきや、「いっせいいちだい」が正解です。地名で思い浮かぶのが「茨城」。「いばらぎ」ではなく「いばらき」が正しいです。ちなみに、大阪の「茨木市」も「いばらきし」だそうです。「河川敷」は「かせんじき」と呼ぶ人、いるのでは？ これは「かせんじき」と呼ぶ店、見られる「御用達」。「ごようたつ」ではなく「ごようたし」が正しいです。早急に連絡します！ などというときに使う「早急」は「そうきゅう」ではなく「さつきゅう」と読みます。映画のストーリーなどで「市井の人を描いた」と聞く、この「市井」は「いちい」ではなく「しせい」。これはいわゆる庶民、世間一般の人を表します。あなたはいくつ正解しましたか？

03 夏野菜なのに、なぜ「冬瓜」

冬瓜(とうがん)という野菜があります。冬瓜は夏野菜と言われていますが、名前がなぜ「冬瓜」なのでしょう？ それは、皮が熟すと分厚く、きめ細かくなって水分が失われにくいことから、冬まで持つところから来ているようです。ほかに、冬瓜が熟したとき、皮の表面につく白い粉が雪のように見えることから冬の文字が使われたという説もあります。冬瓜は、90%以上が水分で、カリウムも豊富。むくみ防止も期待できます。また、つるんとした食感は食欲が落ちがちな夏でも食べやすいです。冬瓜は、下茹でしてから調理すると良いそうで、鶏ひき肉と煮物にしたり、鶏ガラスープベースの中華風スープにもおすすめ。また、漬け物にも最適で、生の冬瓜を昆布茶や塩こうじを混ぜて密封袋に入れ、冷蔵庫で1時間以上置けば出来上がりです。

