

早めにしておきたいプチリフォーム

早めの取り替えを！



『給湯器』の寿命は10年ほど。

「うちの給湯器は15年ほど使っているけどまだ壊れてない。」

冬場の給湯器の故障はつらいもの。壊れてからでは、見積もりをゆっくりとってこの機能がいくらか考える…。なんてことはできません。まだ壊れていない今だからこそ、給湯器の取り替えを検討してみてください。

今の給湯器は10年前のものに比べてエコですよ。

安全な暮らしのために

冬は体が動きにくく家庭内での転倒などが増えます。寒くて腰を痛めてしまったりして、歩きにくい時など、『手すり』がすごく役に立ちます。

- ・玄 関
- ・トイレ
- ・浴 室
- ・廊 下
- ・部屋の入口 など、



安全な暮らしのために手すりの取り付けをおすすめします。

加藤 書道教室

生徒募集中！

かとけんホーム横の教室で書道教室を行っています。
初心者もお気軽にどうぞ。

幼稚園児 小中校生

月3回 3500円(教材込み)

大人

月3回 4000円(教材込み)

かとけん健康塾

糖質制限食の会塾生募集中！

かとけんホームガス体感ルームにて、糖尿病だけではなく、ダイエットにもなる勉強会および、お酒もお肉もOKな、目からウロコの調理実践会を開催します。

4回コース(1回/月×4)

4200円(1回1050円、食材込み)

お問い合わせは どちらの教室も ☎ 0120-24-1900 加藤建設(加藤、杉山)まで

今、流行しているマイコプラズマ肺炎とは…

小さい子どもより、小学生以上の子どもに多いマイコプラズマ肺炎。最近ではマクロライド系抗生剤が効かないマイコプラズマ肺炎が増えているため、注意が必要ですよ。



マイコプラズマ肺炎とは

細菌より小さく、ウイルスより大きく、細菌にもウイルスにもない性質を持つ微生物。この微生物は、気管や喉などの気道に感染することが特徴です。

主な症状

- ノドの痛み ●鼻水、鼻づまり
- 37℃程度の微熱から39℃以上の高熱
- 咳、痰のからむ咳（1ヶ月近く続く）
- 喘息があると悪化
- 呼吸がしにくい

乳幼児に感染した場合は軽く済みますが、学童期や大人が感染すると肺炎をまねきます。

感染、潜伏期間

潜伏期間は1~4週間ほど。季節は秋から冬にかけて。発症年齢は8~9歳がピーク。痰や唾液、咳で人にうつる。飛沫感染です。大人の場合は、何回もかかることで、多少の抵抗力はつきますが、免疫は長く続きません。

治療法

マイコプラズマに効く抗生剤を使用します。

十分な睡眠と栄養、うがい、手洗いで予防をしましょう。

四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

因	気	和	藹
温	意	知	藹
果	故	気	揚
新	報	応	揚

①				
②				
③				
④				

抽選で⑤名様に粗品プレゼント!

★11月号のこたえ★

- ①花鳥風月
- ②自業自得
- ③空前絶後
- ④栄枯盛衰 ↓

栄えることと衰えること。栄えたり衰えたりするひとの世のはかなさのことを言う。

かんたんレシピ

とろ〜り大根



- ①大根を食べやすい大きさに乱切りにする。
- ②鍋に片栗粉以外の材料を入れ、ひと混ぜしたらアルミホイルの落とし蓋をして中火で煮込みます。
- ③途中で灰汁を取り、弱火で20分煮込む。煮汁が減ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつければ完成!

生姜をたろり入れて体を温めましょう。

社長よりひとこと

いつもお読みいただきありがとうございます。12月になりいよいよ本格的に冬到来です。自働車のタイヤ交換とかの冬の準備はお済みでしょうか。今年は雪が早いかもしれません。早めの対応をお勧めします。弊社では11月に体感ハウス一周年記念フェアを3週にわたり開催させていただいたところ、多くの方々にご来場いただき大変感謝しております。これから定期的にイベントや各種勉強会を行いますので是非ご参加をお願いいたします。寒さがきびしくなっていますので、ご自愛ください。 北藤 淳

材料

- 大根 10cm
- 豚ひき肉 150g
- しょうが 1片
- 砂とう 大1
- みりん 大2
- しょう油 大2
- 酒 大2
- 粉末だし 小1
- 片栗粉 少々

四字熟語パズル応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号
 - ④「かとけん通信」の中で興味のあった記事、ご意見、ご感想など。
 - ⑤四字熟語を4つ
- ①~⑤をご記入の上、FAXかメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133

✉ hirose@kato-const.jp

お電話でもOKです!



都市ガスリフォーム
専門店

ホームページ
社長ブログ

かとけんホーム

かも社長

検索

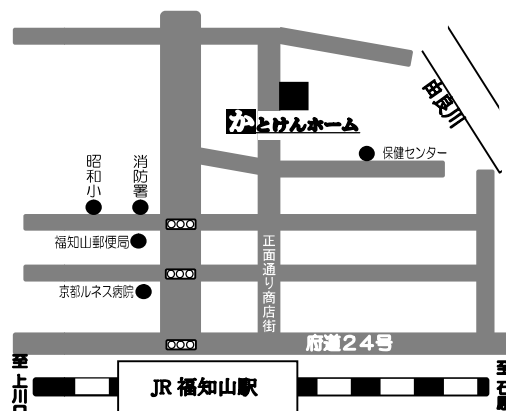
検索

かとけんホーム

福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



0120-24-1900



さむ～い冬 に やりたい

リフォーム

窓を二重にしたら熱もお金も逃げません。



窓は熱の伝導がよいので。窓全面が外と同じくらいの温度になってしまいます。そんな窓が家の中にあるんだから、窓の近くが寒いのは当たり前。せっかく暖めた部屋も窓で空気を冷やしてしまいます。

二重窓にすると、窓と窓の間に空気を閉じこめるので部屋まで冷たい空気が入りにくくなりお部屋の暖房の効率がよくなります。

★ 二重窓のよいところ3 ★

- ◎ 施工が簡単で1日で完了
- ◎ 防音効果で快適空間
- ◎ 窓の見た目もキレイに
- ◎ 防犯にも役立つ
- ◎ 冬は暖房効率アップ・夏は冷房効率アップ
- ◎ 結露が軽減されるのでお部屋のカビ防止

給湯器は早めの取り替えを！

給湯器がお湯をじゃんじゃん作る寒い季節。給湯器が壊れやすい季節でもあります。こんなに寒い時に給湯器が壊れると大変です。

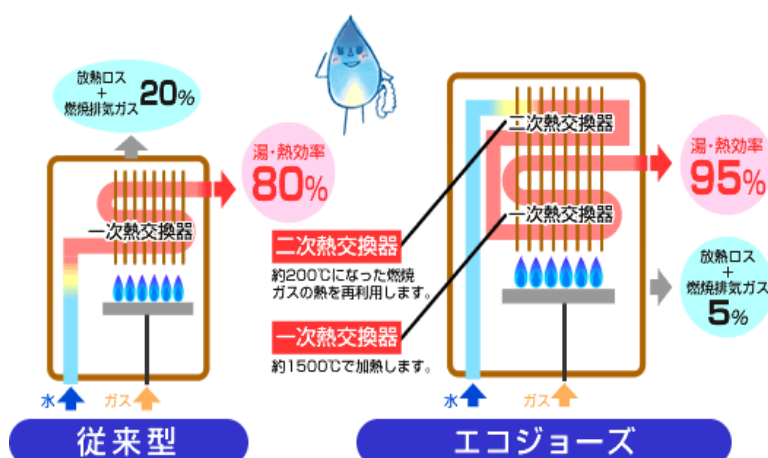
10年を超えた給湯器は壊れやすくなっていますので、負担がかかるこの時期に早めの取り替えを検討してみてください。

10年前の給湯器に比べ、熱効率がよくなっているので光熱費が安くなりますよ。



給湯器チェックポイント！

- ◎ お湯が急に熱くなったりする
- ◎ お湯の量が少ない
- ◎ 熱いお湯にならない
- ◎ 給湯器の動作音が以前よりもうるさい
- ◎ リモコンスイッチの反応が鈍い
- ◎ 排気がくさかったり、煙が出たりする



給湯器・ビルトインコンロにご使用いただける『オープン一周年記念割引チケット』まだあります。この機会にぜひお使いください。

今話題の糖質制限ランチ会を開催します。

残り2名

第1回

開催日時 2011年12月23日(金) 12:00~13:30 (受付 11:45)

第2回

開催日時 2012年 1月21日(土) 12:00~13:30 (受付 11:45)

参加費用 1,000円/1人1回 定員6名(両日共) 3名未満の場合は延期

お申し込み **0120-24-1900** (かとけんホーム：加藤・杉山) まで

※このランチ会は調理教室ではありません。料理は弊社で用意させていただきますので、お気軽にご参加ください。

【糖質制限食とは】

糖質制限食は『主食を抜けば糖尿病は良くなる』他多数の著書で有名な京都の高雄病院の江部先生や、『糖尿病にはごはんよりステーキを食べなさい』他の著書で有名な東京の牧田先生が推奨されています。

【今までとどう違うのか】

従来の糖尿病食はカロリー制限重視で、炭水化物を多く摂取し動物性タンパクや脂質を抑えるというものでしたが、糖質制限食ではカロリーはあまり重視せず、肉も魚も脂質もOK、そして種類にもよりますがお酒もOKな方法です。

【参加要件】

20歳以上で腎臓疾患がなく糖尿病食を実践しているが、なかなか改善しない人、又はその予備軍と診断された方、そして今は病気ではないけれど、手軽に美味しくダイエットをしたい人。

【効果】

実行度合いにもよりますが、食後の血糖値の上昇が抑えられHbA1cも改善します。また副産物としてダイエット出来ます。

【ランチ会の目的】

糖質制限食はダイエットにも大きな効果があることが実証されています。カロリー制限ではなく、お肉や魚も食べられお酒も楽しみながら、健康的にダイエット出来ます。そして結果として糖尿病対策になればと考えております。



ごあいさつ

平素はかとけんホームにたいしまして一方ならぬご支援をいただき、誠にありがとうございます。

今年の3月11日には未曾有の大災害、東北大震災が発生し、地震、津波に原発事故が連鎖し多くの方々の尊い命が犠牲になり、今なお多くの被災者の方々が不自由な生活を強いられておられます。

また、全国各地でも災害が多発し多くの方々が犠牲になりましたこと、あわせてお悔やみ、お見舞い申し上げます。

今年は絆という言葉がクローズアップされた一年であり、今年を表す一文字の漢字も『絆』に決まりました。また、日本人の我慢強さと真面目さが世界的に評価され、地域社会の絆の大切さをあらためて認識させられた年でもありました。

明けない夜はない、やまない雨はない、平成24年が福知山のみなさまにとってより良い年になりますことを祈念いたしまして、年末のご挨拶とさせていただきます。

来年も本年同様よろしくお願いいたします。

かとけんホーム

福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



0120-24-1900

