

涼しい顔で節電を。



エコ生活、
続けましょう。

彩風雨戸パネル

自然の風を取り入れよう

夜は自然の風を取り入れるだけで、寝心地のよい環境を作ることができます。

ですが、窓を開けたまま寝るのは心配…。という方におすすめ、既存の雨戸を「彩風雨戸パネル」に取り替えると、雨戸を閉めても風を取り入れることができます。

カギをかけることもできますので、防犯面でも安心です。



古い雨戸は滑りも悪く、
閉めるのも一苦労…

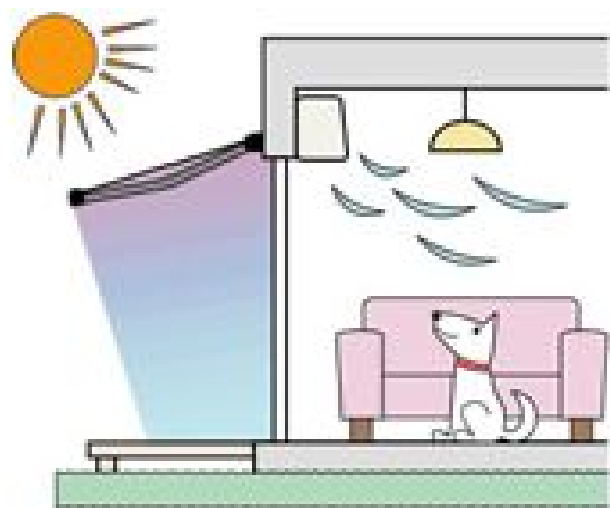
アルミ製の雨戸なら
軽いのでスムーズな開閉。



節電にはオーニングも効果的！

オーニングを取り付ける最大のメリットはなんといっても直射日光を遮り、暑さを和らげるということ。強い陽射しを遮ることで室温を心地よく保ち、紫外線による色あせも、眩しさも防ぐことができます。

しかも、お部屋の温度が上がりにくくなるので、エアコンの稼働率も下がり、省エネにもなります。



ガスを使った節電対策もたくさんあります。
お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ ☎ **0120-24-1900**

かとけんホーム まで

熱中症にならないために…上手な水分補給の仕方

体は汗をかくことで上がった体温をもとの状態に戻すよう調節します。皮膚から水分が蒸発すると、血液中の水分も減ってしまい血液の流れが悪くなり、血液がドロドロになってしまいます。そのため。体にたまった熱を逃す事や、筋肉を動かす機能が低下します。

喉が渴いたと感じた時は、体が脱水状態にあるため、一度にたくさんの量を飲んでしまいがちです。そうすると、胃に負担がかかり痛みを感じたり、体がだるく感じたりしてしまいます。

- ・ 喉が渴いたと感じる前に水分補給
- ・ 飲み物の糖分濃度に注意し、必要に応じて水で薄めて飲む
- ・ 飲み過ぎは消化器官に負担をかけるので、適時適量をこころがける。

糖度が5%を超えると水分の吸収率が悪くなります。市販のスポーツドリンクを飲む場合には濃度を確認し、水で適切な糖度に薄めて飲むと体への吸収が早くなります。
上手に水分を摂って、元気に夏を乗り切りましょう！

熱中症の予防法

水分をとる

運動前には250～500ml。運動中はこまめに水分補給。

水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。

運動は1時間以内に！

35℃以上のときは運動をしないこと。

服装にも注意

通気性・吸湿性があり、白系統の服・帽子も着用。

かんたんレシピ

もちもち★じゃがいものチヂミ

- ①タマネギはみじん切りにします。じゃがいもは皮をむき水にさらします。
- ②じゃがいもをすりおろし、出てきた水分を少しだけ捨てて、★を混ぜ合わせます。
- ③油を敷いたフライパンに②をスプーンですくって落とし、両面をこんがり焼きます。
- ④仕上げに煎りごまをふります。ポン酢をつけて食べてください。

材料

じゃがいも	400g
★片栗粉	大さじ2
★塩	小さじ1/2
★タマネギ	1/3個
煎りごま	大さじ1
ポン酢	適宜

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」の中で興味のある記事、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！

社長よりひとこと

今年は例年に比べ雨の少ない梅雨です。意外と早く梅雨明け宣言がされるかもしれません。これから日々暑くなってきます。夏の電力不足が心配されていますが、一人一人が節電に取り組むことで、計画停電を阻止したいものです。今号では節電をテーマにした記事を中心にしております。まだまだ多くの方法や生活の知恵があると思います。パズルへのご応募と合わせて教えていただければ幸いです。お読みいただきありがとうございます。

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。

無	敵	下	不
支	憤	慨	裂
後	離	覚	天
慍	滅	悲	前

①

②

③

④

抽選で⑤名様に粗品プレゼント！

★6月号のこたえ★

- ①一石二鳥
- ②三寒四温
- ③五臓六腑
- ④七難八苦(しちなんはっく) ↓

いろいろな災害・苦しみのこと。人間のうけるさまざまな苦難。



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

