

暮らしの瓦版

2015年
7月号

(通算第201号)

ふみづき(ふづき)
～7月《文月》～

1日 国民の日
4日 富国の日
7日 小豆納豆の日
10日 納豆の日

15日 元日の日
17日 中元の日
20日 漫書の日
23日 海の日
24日 大土用の日
25日 土用の日



夏の暑さ対策

～エアコンの日よけで
冷房効率アップ!～

今年は、早々と夏が来たような暑さが続いていますね。暑さ対策として、エアコンのあるお宅では、室外機への対策も検討されてはいかがでしょうか。

室外機の前を通ると、熱風が吹き出されていることに気づく方も多いと思います。室外機は、部屋の中の熱を部屋の外に捨てる際に、多くの電力を使用します。そのため、夏場は室外機が直射日光や地面からの照り返しにさらされると、その付近はとても高い温度になってしまい、熱を捨てる効率が低下し、電力を余分に消費してしまいます。

夏は室外機を日陰に設置するか、室外機から1mほど離れたところに、植木を植えたり、すだれをたてかけるなどで日陰を作ってください。ただし、室外機を板で囲ったり、すだれをかぶせた時に吹き出し

口をふさいでしまわないよう十分な注意が必要です。

吹き出し口がふさがれると、放出した熱風を再び吸い込んでしまうことで、冷却効率が著しく低下します。室外機の前はスペースを空けてできるだけ風通しをよくし、スムーズに空気が循環できるようにしましょう。

よく見かける室外機用カバーなどは、放熱のさまたげになり、余分な電気を使用します。冷房使用時は、なるべく外すことをお勧めします。



意外な熱中症予防

意外かもしれませんが、暑いシャワーや熱い飲み物は熱中症予防に効果があります。

熱中症を防ぐには、体の熱を外へ逃がしていくことが必要です。暑いシャワーや飲み物により体温が上がると、その分だけ熱が逃げやすくなります。ただし、外気温が体温と同じか、それより高くなっている時には逆効果になりますので注意が必要です。

冷たいシャワーや飲み物は、体を一瞬冷やしますが、冷えた体を温めようとするので、体の中で余分な熱を作り出してしまいます。熱中症にかかってしまったら体を冷やしますが、予防の段階ではむやみに冷やさず、温めておく方が有効なのです。

また、体を冷やす場合は、冷たいタオルを首の後ろに当てるのが有効です。氷をくるんだタオルは、首の後ろや脇の下に当てると効率よく体の熱を取ることが出来ます。太い血管が皮膚近くにある場所なので、タオルを当てることで血管に流れる血を冷やすことができるのです。

遺伝子検査

最近の研究で、腸内に持つ細菌や持っている遺伝子により、太りやすさや、どの様な太り方をするのかが決まるといことがわかってきたようです。

タイプは四つに分けられます。一つ目は糖質で太りやすく、お腹周りに脂肪がつきやすい「リンゴタイプ」です。このタイプの方は、甘い物や炭水化物の摂取に気をつけた方が良いでしょう。

二つ目は、脂質で太りやすく、下半身に脂肪がつきやすい「洋なしタイプ」です。このタイプの方は、油の摂取を控え、体を温めることが大切です。

三つ目は筋肉がつきにくい「バナナタイプ」です。このタイプの方は、タンパク質により太ることがありますが、基本的に太りにくい人が多いといわれています。食物の吸収を遅くし、GI値を下げる水溶性食物繊維を食前に取ると良いでしょう。

四つ目のタイプは、遺伝子は関係なく、生活習慣に問題がある「アダム・イブタイプ」です。このタイプは、太りやすい、太りにくいということは特にないので、生活習慣を見直すの良いようです。

このように自身の体質を知ること、健康維持に役立てられるようです。

検査方法は、病院で調べていただくか、市販の遺伝子検査キットがあります。ダイエットをお考えの方は、まず自分のタイプを知る必要があるかもしれません。

金剛組とは

六月号で掲載した「二百年続く企業」の中で「金剛組」という企業を紹介いたしました。金剛組さんは五七八年に創業され、寺社仏閣の設計・施工、文化財建造物の復元や修理等を主に手がけている企業です。主な施工物件としては大阪府にある四天王寺、山梨県の久遠寺などが挙げられます。金剛組さんは一四〇〇年と歴史が長いですが、少しでも近づけるように、大五建設も頑張っております。

七月の種まき

七月に種まきをするのに最適な植物をご紹介します。
いたします。

ルッコラ (キバナスズシロ)

アズキ

コスモス (オオハルシヤギク)

ササゲ

サルビア (ヒゴロモソウ)

ソバ

チンゲンサイ (青軸パクチョイ)

トウガン

ニンジン

ハス (ロータス)

ヒヤクニチソウ (ウラシマソウ)

ルッコラ (キバナスズシロ)

キャベツ、芽キャベツ

ブロッコリー

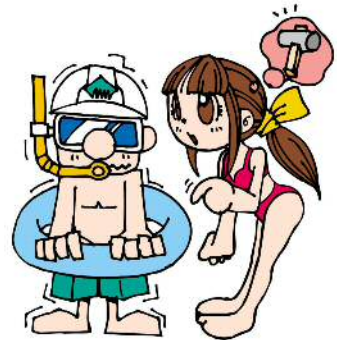
カリフラワー

ベビーリーフ

小松菜

ぜひ参考にしてください！

自然を大切に
ゴミは持ち帰りましょう！！



漢字読めますか？

次の字を読みと意味を答えてください。

- | | |
|-------|-------|
| ① 斬新 | ② 喝采 |
| ③ 目尻 | ④ 必須 |
| ⑤ 右舷 | ⑥ 肝心 |
| ⑦ 未曾有 | ⑧ 爽やか |
| ⑨ 八百長 | ⑩ 双壁 |

猪年の人はどんな人

猪年の人は勇気があって、物怖じしない人が多いです。いったん思い定めたら、どんなに難しそうなことでも正面から向かっていきます。

何事も辛抱強く最後までやりとげる為、周囲からの信頼は厚いです。思い切りが良く、行動は大胆。物事をハッキリ言うので、反感を買うこともあります。根に持つことがなく、さっぱりした性格なので好感を持たれます。

加えて友人思いで優しい面があります。時には、友人が困っていると、身を削ってでも助ける心の温かさをもっています。和を重んじ、周りに気を配るあまり、自分のことを疎かにしがちです。自分のことも労ってあげることがときには必要です。どうですか。あたっ
ていたでしょうか？



今年もやります！！何でも大工の 『網戸張替えフェア』



日時：7月4日（土）8時～12時
なんと！

1枚 800円 (税込)
(横幅1m以上は1枚 1,000円(税込))

締切6/26(金)

です。

お一人様12枚まで。当日引き取れる方のみ対象です。

先着50名様限定

開催期間中に大五建設本社まで網戸をお持ち頂いた方に限らせて頂きます。お引き取りは午後になるかと思えます。なお抑えゴムや戸車等の交換が必要な場合や、特殊なとめ方の網戸は別料金になりますのでご了承下さい。網の色（ブラックかシルバー）を申込時にお伝え下さい。ご希望の方は6月26日（金）までにお電話でお申し込み下さい。

【申込先】 フリーダイヤル さわやかホーム

0120-388406

漢字読めますか？
解答

- ①さんしん 趣向や発想などがきわだって新しいさま。
- ②かっさい 声を上げて褒めること。
- ③めじり 目の耳側の方の端。
- ④ひっす 欠かせないこと。
- ⑤うげん 船尾から船首に向かって右側のふなばた。
- ⑥かんじん 最も重要なこと。
- ⑦みぞう 今まで一度もなかったこと。
- ⑧さわやか さっぱりしていて気持ちが良いさま。
- ⑨やおちよう なれあいの勝負。
- ⑩そうへき 優劣のつけがたい二つもの。

発行
株式会社大五建設

本社 富岡市上小林216-2
TEL 0274-67-2721

四季の住まい株式会社

本社 高崎市中豊岡町824-1
TEL 027-328-6544

「大五建設ブログ」
過去の「暮らしの瓦版」は

大五建設のホームページ
からご覧いただけます。

大五建設 で 検索 