

暮らしの瓦版

2016年
7月号

(通算第213号)

ふみづき(ふづき)
～7月《文月》～

1日	国民	安土	全の	の日	15日	元	中
	建	山	山	日	18日	の	海
4日	富	土	立	開	20日	日	月
	米	国	記	念	22日	着	大
7日	梨	の	七	・	23日	陸	文
	小	暑	夕	川	25日	の	か
10日	納	豆	の	日	30日	み	土
						の	
						丑	



熱中症予防と対策

熱中症を予防するためには、『暑さに負けない体』作りが大切です。気温が上がりに始める初夏のうちから日常的に適度な運動を行い、適切な食事と十分な睡眠をとることが大事です。

まずはこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできません。毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。睡眠時には吸水性の良い寝具を使い、エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠って疲れをとることで翌日の熱中症を予防しましょう。

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。屋内の場合には日射しを遮り、風通しを良くすること、適度な空調で室内の温度を快適に

保ち、着る衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶと良いです。外出時には帽子をかぶったり日傘をさしたりといった日射し対策をし、歩く時にはなるべく日かげを歩きましょう。

とても暑いときは、冷却用のシートやスカーフ、氷枕などを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさや和らげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、太い血管が体の表面近くを通っている首元などを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます(ただし肩こりや頭痛にご注意を)。

熱中症にならないためには適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるように注意することが大切です。



スイカの効用

夏になると一度は食べたくなるスイカ。水分が豊富で甘くておいしいスイカは、『夏の風物詩』『夏の果実の王様』として大人気です。

スイカは基本的に美容にも健康にも良い食べ物です。栄養的には、ビタミンA（カロテン）やビタミンB₁・B₂、ビタミンCの他、多くの成分がバランス良く含まれています。効用としては『利尿作用』が代表的で、むくみや腎臓の妙薬とも言われています。また高血圧、発熱、心臓病、尿道結石、二日酔いなどにも効果があると言われています。

そんなスイカですが、ちょっとした注意点もあります。それは『口内炎』。口内炎の時にスイカを多く食べてしまうと、体が必要とする水分やミネラルが排出されてしまい、口内炎が悪化しやすいのです。口内炎は免疫力と密接な関係があり、ストレスや睡眠不足、疲労、偏食、緊張などで悪化します。安静にして早めに寝て治しましょう。

『土用丑の日』

ウナギが好きな人には待ち遠しい『土用丑の日』。今年は七月二十日の一日だけとなります。土用とは立春、立夏、立秋、立冬前のそれぞれ十八日間を指します。しかし『土用丑の日』の土用は特に立秋前の十八日間のことをいいます。土用とは「五行（木・火・土・金・水）」の考えを元にした暦で定められ、季節の変わり目を象徴するものです。

「丑の日」とは十二支の丑のことです。この十二支は、年を数えるときに使われるだけでなく、方角や月、日にちを数えるのにも使われるのです。つまり、十八日間の土用期間を十二支により順番に日が割り当てられるのです。そして立秋前の土用期間の「丑の日」にあたるのが「土用丑の日」となります。

十八日間を十二日周期の干支で割り当てるので、土用丑の日は一年に一回の年と二回の年があるわけです。だから去年は二回あった『土用丑の日』は、今年は一回なのです。

屋外駐車した車内の温度を下げる方法

夏場、屋外に車を置いておくと、いざ乗ろうとした時に、車内が暑くてたまらないことがよくあると思います。そんな時には、次の方法をやると効果があるそうです。

- ①運転席と対角線になる位置のドア（または窓）を開け、運転席側のドアを五回以上開閉して空気の流れを作り、内部の熱を外に出す方法。（ただし過激にやり過ぎてドアを壊さないようにしてください）
- ②車のルーフに水をかけて熱をさます方法。エアコンの利きがよくなります。
- ③窓を全開にしてエアコンを『外気導入』で動作させ、風力最大・最冷温度に設定する方法。風は足元から出すようにし、二分ほどそのまま走行して車外へ熱を放出するのがポイントです。

こうした方法が有効な方法として挙げられています。ぜひお試しください。

ブログ記事ご紹介

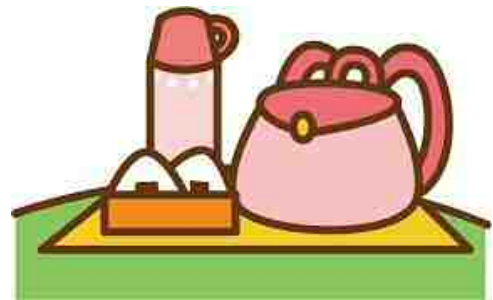
◎当社のブログ記事を一つご紹介。
天井板の張り替え

〇様邸の天井板の張り替えが完了しました。というのも、天井の杉板が朽ちてしまったので、張り替えることになったのです。吉野杉の中八寸厚さ四分という材料を使用。突きつけて張り合わせ、継ぎ目を杉の見切り板で下から覆い、綺麗に仕上がりました。杉板の収縮を考慮したので、このような工法となりました。綺麗な仕上がりで、お施主様も大満足です。

リフォーム部 飯野弘信



自然を大切に
ゴミは持ち帰りましょう！！



漢字読めますか？

次の漢字を読んでみてください。

- | | |
|------|------|
| ① 傑出 | ② 貸与 |
| ③ 足袋 | ④ 折衷 |
| ⑤ 眺望 | ⑥ 懇意 |
| ⑦ 泰然 | ⑧ 名残 |

最新鋭戦闘機の最大の敵は『フリーズ』？

航空自衛隊が次期主力戦闘機として導入する予定の、ロッキード・マーチン社F-35A「ライトニングII」が、今年の八月から十二月のあいだにアメリカ空軍で「初期作戦能力（IOC）」を獲得すること、すなわち実用化されることがほぼ確実になりました。F-35Aは初飛行が二〇〇九（平成二十一）年で、当初は二〇一三年に実用化される予定でしたので、実に三年遅れとなります。

実は、この遅れの一番の原因は、もろもろの機能を制御するプログラムの安定化に時間がかかったという事なのだそうです。最近の飛行機はコンピュータによる電子制御が進んでいます。戦闘機も同じです。特にF-35Aは複雑度が高いのです。それだけに『戦闘制御プログラム』は四時間に一度フリーズ（機能停止）してしまい、再起動が必要でした。通常の戦闘では最大で八〜十時間の継続動作が必要なのですが、今年の五月までに何とか連続動作可能時間を十二時間にできたので、実用化のメドがたったという事だそうです。

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2日（土）8時～12時

なんと！

受付開始6/13(月)

締切6/24(金)

1枚 800円 (税込)
(横幅1m以上は1枚 1,000円(税込))

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

当日の7月2日（土）に、大五建設まで網戸をお持ち頂ける方に限ります。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、特殊な網戸は別料金になりますのでご了承下さい。ご希望の方は6月24日（金）までにお電話でお申し込み下さい。その際、網の色（ブラックかシルバー）と枚数をお伝え下さい。

【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 けっしゅつ

・ ずばぬけて優れている事。

② たいよ

・ 金や物を貸し与える事。

③ たび

・ 足に履く袋状の履物の事。

④ せつちゆう

・ いくつかのものや考え方の良いところをあわせて一つにまとめ上げる事。

⑤ ちようぼう

・ 遠くを見渡した眺めの事。

⑥ こんい

・ 親しく交際している事。

⑦ たいぜん

・ 落ち着いて何事にも驚かない様。

⑧ なごり

・ 事が過ぎた後でも気配や影響が残っている事。

〈発行〉 次回発行日 7/19(火)

住まいの事なら
何でもご相談ください！



株式会社大五建設

住所 富岡市上小林216-2

0120-388-406 (通話料無料)

「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