

(株) 関工務店

vol.54

2023.
夏号

ニュースレター

住まいのお役たち

熱中症って?

人間の身体は常に熱が作られていて(産熱)、同時に熱を逃がす働き(放熱)も行なっています。このバランスが崩れることで熱中症が発生します。熱中症とは、体温調節機能がうまく働かず、様々な症状を起こす病気です。

熱中症を疑う特徴的な症状

●めまい ●ふらつき ●失神 ●手足のしびれや痙攣 ●倦怠感 ●頭痛 ●嘔吐 ●意識障害

応急処置



氷のうなどで、手のひら・首・脇の下・太ももの付け根を集中的に冷やす。外出先では、濡れタオルや冷たいペットボトルなどで代用。

日傘は必需品
外側は白色、内側は照り返しも考慮し、黒色がベスト。



外出 熱中症予防

- ・暑い日は無理な外出を控える。
- ・散歩など軽い運動も含めて、スポーツはなるべく涼しい時間帯にする。
- ・吸湿性・通気性に優れた衣類を着用
- ・こまめな水分補給。塩分と糖質を含んだ5~15℃に冷やした飲料がおすすめ。

快適な空間実現のために

注文住宅コストダウンの方法

1. 建物の形をシンプルにする

家の形は正方形、長方形にすると建築費用が安価で済み、コストダウンできます。

2. シンプルな間取りをして部屋数を少なくする

部屋を増やすと、たくさんの壁を作らなくてはいけなくなり、費用がかかります。部屋数を減らすことで、採光や風通しなどが良くなるメリットもあります。

3. 水回りをまとめる

水回りの設備を集中させるようにすると配管工事費のコストが削減できます。

4. 収納スペースに扉をつけない

扉の数も増やせば増やすだけ費用がかかります。最近、デザインの優れた安価な収納グッズがたくさん売っているので、うまく利用してみましょう。

関工務店 善博のつぶやき



夏は汗をたくさんかくので、自分の汗のにおいも気になりますよね。自分も仕事柄、汗だくになるのでケアに悩んだりするんですが、汗をケアしたい時は、抗菌作用のあるハーブ系の香りのアロマがいいそうです。不快感を軽減してくれるのと同時に、気持ちを落ち着かせてくれるそうです。

ペパーミント、ラベンダー、ローズマリー、ゼラニウム
周りにくさいと言われないように自分も使ってみようかなと思います。



今月のナゾトレ

4つのパーツをそのままの向きで隙間なく並べよ

④									

とねあはひ
まんりせる
がぶくこと
わついうら

①
②
③
④

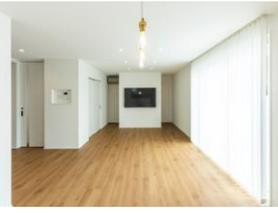
答え = ①②③④

※答えは来月号で発表します!
先月号の答えは、「さんぽ」でした。



今月の現場レポ！

昨年10月より新築工事を進めてまいりました、2世帯住宅の完成です。長期優良住宅・魚沼杉補助金を活用しました。新生活の始まりとても楽しみです。



魚沼市七日市地内 O様邸



関工務店は、雪国新潟の気候風土に耐える丈夫な住まいづくりをしています。

ご満足
ありがとうございます

家を建てることは最終目的ではなく、あくまでもスタートと考え、建ててからも地域の皆様にご愛顧いただいております。

季節の快適 おうち夏のエコ



夏野菜のキーマカレー

熱

夏は暑いし冬は寒いという方に！

夏の暑さは窓を通してやって来る

光や風を通すだけでなく、「熱」の出入り口でもある窓。窓からの熱をさえぎり、快適な室温をキープしましょう。今ある窓につけるだけの二重窓なら工事も簡単で防音効果もプラスできます。

風

お部屋の空気がこもりがちという方に！

風を流して冷房いらず

家の風通しをよくするだけで、夏の夕方に冷房を使わず涼しく過ごせます。外からの視線を遮りながら上手に通風して熱がこもらないようにしましょう。玄関や勝手口を風の入り口にすることも効果的です。

光

日差しが強くて家の中が暑いという方に！

光をコントロールして明るい未来を

日陰を作ったり、緑を活かして日差しをやわらげたり、遮熱用レースカーテンへの取り替えや、オーニングの取り付けで夏場の強い日差しをシャットアウト。緑のカーテンならガーデニングも楽しめて一石二鳥。

水

無理せず賢く節水したいという方に！

少しの節水が大きな節約に

食器や野菜を洗う時つけ置き洗いにするだけでも大きな節水に。洗ったり、流したりする場所に、手軽に節水できるものを選ぶのが賢いエコ。毎日無理なく続けられて水道代も削減できます。

材料

合いびき肉	100 g
しょうが	5 g
にんにく	1/2片
玉ねぎ	50 g
なす	30 g
ズッキーニ	30 g
赤パプリカ	30 g
トマト	1個
水	1カップ
カレールー	30 g
サラダ油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
雑穀ごはん	適量



作り方

- ①しょうが、にんにく、玉ねぎをみじん切りにします。なす、ズッキーニ、赤パプリカは1cm角に切ります。トマトは湯むきにしてから1cm角に切ります。
- ②フライパンにサラダ油としょうが、にんにくを加えて弱火にかけます。香りが出てきたら合いびき肉を加えて炒めます。合いびき肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えて炒めます。玉ねぎが透き通ったら、なす、ズッキーニ、赤パプリカを加えて更に炒め合わせます。
- ③トマトを半量加えてサッと炒め合わせて水を加えます。煮立ったら弱火にして、約6分煮ます。カレールーを加えて煮溶かし、汁気が少なくなるまで煮込みます。残りのトマトを加えて軽く煮て、塩、こしょうで味を調えます。
- ④器に雑穀ご飯を盛り、ルーをかけて出来上がりです。

新潟県魚沼市根小屋1337

今日を築いて明日をつくる

(株) 関工務店

TEL:025-794-4161 FAX:025-794-5357



住まいのお悩みご相談ください。

関工務店 魚沼

検索