



サンエースの現場レポート

今月は雨樋の交換工事をお届けします。台風が多いこともあり、この時期によくお問い合わせをいただく工事の1つです。雨樋の破損や、葉っぱやゴミが詰まることで雨水がうまく流れず、外壁や基礎に雨が直接伝わることで外壁や基礎の劣化が早まる原因となります。そのため定期的な点検を行うことで、劣化や破損・ゴミの詰まりなどの早期発見ができますので皆様も一年に一度は雨樋の確認を行うことをお勧めします。台風などの自然災害によって破損したと認められれば火災保険が適用される場合もありますので気になる方はお気軽にご相談ください。



実践!生活のミニ情報

水分補給にオススメのタイミングは??

水分補給は何時間おき?

〈1日で失われる水分量をこまめに補給〉

人間の体は約60%が水分でできており、普通に生活しているだけでも1日に約2.5リットルの水分を失うと言われています。一方、食事の水分や体内でつくられる水分量は約1.3リットル程度。水分補給を行わないままだと、1.2リットル程度が不足することになります。この不足する1.2リットルの水分を1日の中でこまめに補給していくことが大切です。「喉が渇いた」と感じる頃には、すでに軽度の脱水状態であるとも言われているので、喉が渇く前に飲むことを実践してみましょう。

オススメのタイミングは

起床時→朝食時→10時頃(朝食と昼食の間)→昼食時→15時頃(おやつタイム)→夕食時→入浴前→就寝前
 これで一日8回、1回200mlの水を摂取すれば1.6リットルの水分を補給できます。特に起床時は軽い脱水状態になっていることが多いので、起床時は忘れずに水分補給をしましょう。

水分補給の注意点

- ①汗をかいたときは塩分も一緒に補給
 体内の塩分が不足している状態で水分ばかり摂取してしまうと、さらに体内の塩分濃度が低くなってしまいますので、塩分タブレットや梅干しといった塩分を豊富に含むものを補給することで、体内の電解質バランスを保ちやすくなります。
- ②飲み物の温度は常温が理想
 水分補給をするときは、飲み物の温度にも気をつけましょう。とくに、夏のように暑い時期やスポーツなどで体温が高くなっているときは、冷たい飲み物が欲しくなるもの。しかし、冷たい飲み物をたくさん摂取すると、必要以上に身体を冷やし、胃にも負担を与えてしまいます。水分補給をする場合は、できるだけ常温で飲むことがおすすめです。



編集後記

8月5日(水)は今年2度目の土用の丑の日です。「うなぎってネットで買えるのかな?」と思って調べてみると、本場の浜松でうなぎの刺し身を作って販売しているお店を見つけました。フグのような味がするそうで食べてみたいとは思いますが、やっぱり蒲焼で食べたい!というのでうなぎの蒲焼を購入する予定です。



穴埋め

二字熟語

□に漢字を入れて、二字熟語を完成させましょう!
 矢印の方向に熟語が出来るように考えてね。

恋 ▶ □ ▶ 嬌
 親
 ▼
 称

答えは中面でCHECK!

職人のちよつと言

弊社には一級塗装技能士という、塗装の国家資格を保有している職人が4名在籍しています。お客様のご自宅にも必ず国家資格を持っている職人が担当させて頂いており、工事品質の高さお客様から支持される理由の1つです。写真の奥(おく)も国家資格を持つ職人の1人で、普段4人の娘に囲まれているからなのか強面な見た目とは裏腹に優しい性格をしています。とても話しやすいタイプなので、工事を担当させていただくことがあれば何でも聞いてください!



News Letter 2024.8

Sunace News Letter

サンエース通信



こんにちは! 新井です!



暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。電気代が年々高くなっているのですが、私はエアコンの温度設定を高めに調節して節電しています。しかし近年では熱中症にかかるのが意外にも屋外よりも室内が多いと聞きますので、細心の注意を払いながら節電中です。

皆様も節電のしすぎにはご注意ください!



今月の健康レシピ大百科は
 フライパン蒸し 鮭ジャーマンポテト



当社の職人がYouTubeに出演します♪

PICK UP

サンエースリフォームの職人がYouTubeチャンネルの「現場メシ【職人ドキュメンタリー】」に出演することが決定しました。内容は大きく前半に分かれており、前半は社長や職人の仕事ぶりや人柄についてインタビューを受けて、後半では美味しい食事とお酒を嗜みながら気楽にお話をするというものです。ユニークな板金工事職人と、一級塗装技能士の資格をもつ強面だけど実は優しい職人の二人が出演します。東村山に根付いて活動する弊社のことを楽しく観て知っていただける動画になっていますのでぜひご視聴ください!



株式会社サンエースリフォーム
 〒189-0003 東京都東村山市久米川町2丁目28-5

☎042-398-1717

受付時間 9時~18時 (年末年始を除き無休)



ホームページはこちら!

<https://sun-ace-reform.com/>

東京都東村山市で外壁塗装、屋根塗装、板金工事、防水工事、シーリング工事、足場仮設のことなら株式会社サンエースリフォームまで

株式会社サンエースリフォーム ☎042-398-1717



サンエースリフォーム公式アプリはこちら!

ようみんなの日常

作者:ようみんな



愛犬健康チェック

今回のテーマ **わんちゃんにはどんな水を、どれくらい与えたらいいの？わんちゃんの飲み水大研究！**

体温調節や栄養を体の隅々まで運ぶなど、水はわんちゃんにとってとても重要な役割を担っているのですが、実はあまり知られていません。今回は「飲み水」について考えてみましょう。

最近ではさまざまな水が販売され、「人の体にいいとされる水をわんちゃんにも与えたい」と考える人もいるでしょう。でも日本の水道水はとても衛生的なので、そのままわんちゃんに与えても全く問題ありません。水道水は安心して与えられる水なのです。

体重別わんちゃんの飲水量の目安

| 5kg | 10kg | 20kg | 30kg | 40kg |
|-------|-------|--------|--------|--------|
| 365cc | 614cc | 1033cc | 1400cc | 1737cc |

※ドライフードを主食にしている場合

わんちゃんが飲む水の量は、多すぎても少なすぎても体に悪影響をもたらします。普段と比べて増えた、減ったという変動に気づくことがより重要です。わんちゃんの飲水量を把握し、健康管理に役立てましょう。

暑くなるこれからの季節は、わんちゃんの飲み水が傷まないように、こまめに新鮮な水に取り替えましょう。

リモコンは実は汚れている！

〈簡単リモコン掃除〉

生活の中で手にする機会が多い「リモコン」は、見た目以上に汚れています。リモコンについた皮脂や汚れを放置してしまうと雑菌の温床になりかねません。リモコンの簡単掃除方法をマスターして、ピカピカな状態をキープしましょう！

方法1 綿棒とつまようじでお掃除

- つまようじ:3~5本
- 水:適量
- 綿棒:3~5本
- 清潔な雑巾:1枚

方法2 ハンドクリームでお掃除

- ハンドクリーム:適量
- ティッシュ:適量
- 綿棒:3~5本

リモコンを常にきれいな状態で保ちたい方には、水洗い可能なシリコン製の「リモコンカバー」をつけることをオススメします。

健康レシピ 大百科

今日の献立【フライパン蒸し 鮭ジャーマンポテト】

【材料】(2人分)

- 生鮭 2切(約160g)
- 新じゃがいも 3個(約300g)
- 玉ねぎ 1/2個
- 塩・こしょう 各少々
- オリーブ油 小さじ1×2回
- 水 大きじ3
- おろしんにく少々
- マヨネーズ 大きじ1/2
- 粒マスタード 大きじ1/2
- 塩 小さじ1/4 弱

【作りかた】

- ① 新じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま1cmの厚さの半月切りにする。玉ねぎは横1cm幅に、生鮭は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふっておく。ポウルにAを入れて合わせ調味料を作っておく。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1を中火で熱し、鮭を入れて両面合わせて約3分焼き、取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに再びオリーブ油小さじ1を足して中火で熱し、じゃがいもを重ねるように並べる。約3分焼いたら上下を返し、玉ねぎを加え、しんなりしたら鮭を戻し入れる。
- ④ 全体がなじんだら水をふってふたをする。じゃがいもに竹串がすーっと通るまで2~3分蒸し焼きにする。ふたを外して余分な水分をとばし、合わせ調味料を加えてさっと炒めたらできあがり。

穴埋め

二 字 熟 語

来月号もお楽しみに！

親
恋 ▶ 愛 ▶ 嬌
称

原因別に対処

フロアリングのベタつき原因は？

① 湿度/湿気はフロアリングがベタつく原因の一つです。特に、水まわりは湿度がたまりやすいので注意が必要です。

② 汗や足の裏の脂/足の裏の汗や脂、靴下やスリッパの裏についた汚れがフロアリングに残りベタつきの原因になっている可能性があります。

③ 料理の油/調理中に飛び散った油が酸化して、ベタつきにつながっている可能性があります。

④ ワックスの劣化/ワックスは、水分や薬品に弱いただけでなく、人が歩くことによって表面が擦れてしまい摩耗します。

フロアリング用の洗剤で拭く

① 油分が原因のベタつき対策
油分が原因のベタつきは、拭き掃除で対処するのがおすすめです。

② 湿度が原因のベタつき対策
湿度の多い時期は、床にたまったゴミやホコリが水分を吸って、余計にベタつきを感じます。週1回を目安に掃除機をしましょう。掃除機を使うとホコリを舞い上げてしまうので、雑巾やペーパーモップでゴミをか所にまとめ、掃除機で吸い取った後に乾拭きをします。

③ ワックスが原因のベタつき対策
ワックスは半年ごとに塗り直しをすれば、傷や汚れ防止の効果も薄れてきます。ワックスを塗り直してもベタつきが気になるときは、一度すべて剥がし、改めて塗り直してみるのをおすすめします。

④ ベタつきにくい無垢フロアリングに替えるのもおすすめ
湿度によるベタつきが気になるときは、調湿作用のある無垢フロアリングにリフォームしてみませんか。

⑤ 無垢フロアリングのメリット
無垢フロアリングは呼吸するように調節するので、湿度が高い時期でも快適に過ごせます。また、年月とともに色も変化することも魅力です。

⑥ 複合フロアリングは傷が目立ちますが、無垢フロアリングは傷も一緒に再塗装できるのもメリットです。無垢フロアリングは、水分や熱の影響を受けて形が変化しやすい傾向があるので設置に適した環境かどうか業者さんに確認してください。

暮らしの防災豆知識

まだ行ける！は危険 大雨時のアンダーパスの通行に注意！

台風による大雨のほか、頻発する集中豪雨により道路のアンダーパスが冠水し、通行車両が立ち往生したり、水没したりする事故が発生しています。

冠水時の車両への影響

アンダーパスが冠水した状況で車両が走行した場合、車両が動かなくなったり、水圧でドアが開かなくなってしまう。水深が1mを超えると車両が浮いて流される可能性もあります。

- ① 水深30cm/車が動かなくなる
マフラー(排気口)から水が入るとエンジンが停止して立ち往生してしまいます。
- ② 水深50cm/ドアが開かなくなる
水圧でドアを開けることができなくなり、車内に閉じ込められてしまいます。窓硝子を割って脱出することになります。
- ③ 水深1m/車が浮いて流される
両が浮いて流されてしまいます。避難路が車両でふさがれ、避難に支障をきたすなど二次的な被害が拡大します。