

# サンエースの現場レポート

今回は石綿(アスベスト)含有建材の工事を行う際の注意点ををご紹介します。2004年頃までに建てられた建物には石綿が使用されている可能性が高くなり、この石綿は様々な健康被害をもたらすと言われています。

築20年程度の建物であれば【屋根材等に石綿が含まれている恐れがある】という事ですね。屋根瓦の工事を行う際には屋根材に穴を空けたり撤去したりするため、専門的な知識を持つ資格者が適切な手順に従って石綿の調査する必要があります。弊社では建築物石綿含有建材調査者の資格を有する者が在籍しておりますので安心です。

スレートやサイディングなど一般的な建材でも石綿を含む建材は多くありますので、工事の際にはお気を付けください。気になる方がいらっしゃいましたら弊社までお問い合わせ下さいね。



# サンエース通信

Sunace News Letter

## 実践!生活のミニ情報

### バーナー

●バーナー本体・バーナーキャップ/月1回程度

布で汚れを拭き取った後は、バーナーの穴に竹串を差し込んで掃除します。目詰まりすると、点火不良や不完全燃焼の原因になるので注意しましょう。

●温度センサー/月1回程度

片手を添えて、水に浸し堅くしぼった布で頭部と側面の汚れをふき取ってください。

●立消え安全装置・点火プラグ/月1回程度

軽い汚れは、柔らかい布で拭き取ります。こびりついた汚れは、毛が柔らかい歯ブラシなどで凹凸部分をお手入れしてください。



## 汚れやすいガスコンロ。こまめにお手入れしていますか?

### グリル

●グリル受け皿、焼き網/都度洗い

その都度受け皿は、使うたびに、中性洗剤で水洗いしましょう。焼き網は、水に浸け置きするか、中性洗剤をかけて5分放置した後、スポンジで水洗いしましょう。庫内は台所用中性洗剤を少量含ませた布でさっと拭きます。

### 天板

水または台所用中性洗剤を含ませたスポンジ、布などのやわらかいものでふき取り、水分や洗剤が残らないように乾いた布で再度ふき取ります。取れにくい汚れは、丸めたラップにクリームクレンザーをつけてこすり、ふき取ってください。

※クリームクレンザーの使用は、頑固な汚れを取るときだけにしましょう。塗装のはがれ、色が薄くなる、光沢がなくなるなどの原因になります。



## 編集後記

弊社専用アプリを開発しました！お客様とのコミュニケーションを円滑にするために弊社独自のアプリを開発しました。無料ダウンロードで月額費用もかからず、登録するだけで割引に使える3万ポイントをプレゼント中です！1ポイント1円で使用することができ、最大10万ポイントまで使用可能です。毎日ログインするだけでポイントが貯まっていくので毎日弊社のアプリを開いてポイント活してくださいね！アプリには様々な塗装や工事などの情報はもちろん、今後ますます多くの機能を更新していく予定ですので、ご登録をお待ちしております！



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。

外

親 ▶ □ ▶ 通

互

答えは中面でCHECK!

## 職人のちょっと一言

弊社には板金工という、屋根のカバー工事や雨樋工事など屋根の板金工事を専門に行う職人がいます。その名は南沢(なんざわ)邦彦。真面目で見えないところまでこだわる職人肌の持ち主で、弊社の中では一番お客様思いの優しい心の持ち主です。いつもニコニコしておしゃべりが大好きなので、気軽にお声かけいただければ嬉々とお話おすと思いません(笑)。ピックアップでもご紹介したYouTubeチャンネル「現場メン【職人ドキュメンタリー】」出演しており、人柄が分かっていると思うのでぜひご覧ください♪



こんにちは！新井です！



10月に入り秋も深まってきましたが、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と楽しく過ごすことができているでしょうか♪塗装工事の繁忙期ということもあり、私の場合は仕事中心になっていますが、ときどき秋の味覚を食べて充電しながら頑張っています。今月もよろしくお願いします！

PICK UP

## 当社の職人がYouTubeに出演中♪

サンエースリフォームの職人がYouTubeチャンネルの「現場メン【職人ドキュメンタリー】」に出演しました。内容は大きく前後半に分かれており、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見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ね！



今月の健康レシピ大百科は  
カレー醤油ポークソテー





穴埋め  
**二字熟語**  
来月号もお楽しみに!  
外  
親・交・通  
互



## 愛犬健康チェック

### 豆知識編:「わんちゃんの歳の数え方」

あなたのわんちゃんの年齢は人間でいうと何歳? 単純な質問ですが、正確に答えられる飼い主さんは意外と少ないのではないのでしょうか。わんちゃんに対する理解を深め、老化に備える意味でも、わんちゃん年齢について知識を持っておくと安心です。

大型犬と 中型犬・小型犬とは、 歳を取るスピードが 変わります。	大型犬 ゴールデン・ラブラドルレトリバー/セントバーナード/ 秋田犬など	中型・小型犬 トイプードル/ミニチュアダックス/チワワ/コーギー/柴犬 など
わんちゃん年齢 1 歳	ヒトに換算すると...15 歳 ●1年で生まれたての赤ちゃんから、小学生~中学生まで一気に成長します。	ヒトに換算すると...12 歳
わんちゃん年齢 2 歳	ヒトに換算すると...19 歳 ●2歳になると成長のスピードも緩やかになります。	ヒトに換算すると...24 歳
わんちゃん年齢 3 歳	ヒトに換算すると...26 歳 ●1歳のころと比べると落ち着いていますが、まだまだ活発さも失われていない年代です。	ヒトに換算すると...28 歳
わんちゃん年齢 5 歳	ヒトに換算すると...40 歳 ●人間でいうと働き盛りの年代ですが、そろそろ老化の兆しが見えはじめる年代です。5歳ごろから大型犬と中・小型犬の年齢の進みは逆転します。	ヒトに換算すると...36 歳
わんちゃん年齢 10 歳	ヒトに換算すると...75 歳 ●10歳になるとわんちゃんはすでにシニア年代に突入しています。大型犬はすっかり高齢者の域に入り、身体能力の衰えが出てきます。中・小型犬はシニアとはいっても、まだまだ元気いっぱいの子も多いです。	ヒトに換算すると...56 歳
わんちゃん年齢 12 歳	ヒトに換算すると...110 歳 ●大型犬でこの年齢まで生きると、かなりのご長寿です。中・小型犬も寿命が近づくと年齢です。	ヒトに換算すると...76 歳

わんちゃんは人間よりもはるかに早いスピードで年を取り、寿命を迎えます。わんちゃんの年齢を人間の年齢に置き換えて、おおよそ何歳に相当するのかわかり、わんちゃんの暮らしを工夫してあげましょう。



## 健康レシピ 大百科

### 今日の献立 <カレー醤油ポークソテー>

【材料】(2人分) 豚ロース(とんかつ用) 2枚(約250g)、ブロッコリー 1/3個、塩 少々、カレー粉 小さじ1/3、粗挽き黒こしょう 少々、小麦粉 適量、サラダ油 大さじ1/2、A(みりん 大さじ1と1/2、しょうゆ 大さじ1と1/2、砂糖 小さじ1、ミニトマト 4個)

【つくりかた】  
①ブロッコリーは小房に分ける。鍋に熱湯を沸かして塩を加え、ブロッコリーを入れ、約2分ゆでるにあげる。  
②豚ロースは筋を切り、カレー粉、粗挽き黒こしょうをなじませ、小麦粉を薄くまぶす。  
③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れる。約4分焼いてこんがりしたら上下を返し、弱火で約2分焼く。余分な脂をペーパータオルで拭き、Aを加え、煮立たせながら照りよくからめる。  
④豚肉を取り出して食べやすく切り分け、器に盛る。フライパンに残ったたれをかけ、ブロッコリー、ミニトマトを添えればできあがり。

●ご存知ですか? 豚肉の筋切り  
筋切りとは、肉の赤身と脂身の境目にある筋を切る下処理です。筋切りをすることで焼き縮みや反り返りを防ぐことができます。肉に厚みがある場合は、裏返して同様に筋切りをしましょう。ただし、切れ込みを入れたらすぐに火を止めておきましょう。

# 防災グッズとしても◎ あったら便利な キャンプ用品

防災グッズを全て揃えるのは大変ですが、ブームになっているキャンプ用品を防災グッズとして活用するのはいかがでしょうか? レジャーだけでなく災害時にも使えて一石二鳥。電気やガス、水道が使えないなどの非常時に使えるキャンプ用品をご紹介します!

### 防災グッズとして使えるキャンプ用品

- ① ランプ**  
ライトの中でも、LEDランタンは明るさと電池の持ちが良いのが特徴。ランタンと聞くと引っ掛けて下げるタイプを思い浮かべますが、懐中電灯のように持ち歩きがしやすい便利なものもあります。LPガス・ガソリン・灯油を使うランタンは明るさが抜群で、寒い時期には暖房がわりにもなります。ただし、換気には充分気をつけて使用しましょう。
- ② バーナー・カセットコンロ**  
キャンプ用のバーナーは火力が強く、多少の風が吹いても消えにくいのが特徴です。燃料はCB(カセットボンベ)缶・OD(アウトドア)缶のLPガス、ホワイトガソリン、ドラッグストアでも手に入るエチルアルコールなどがあります。キャンプ用のカセットコンロは、風防がついていて屋外でも加熱調理がしやすくなっている商品もあります。
- ③ ウォータータンク**  
万が一断水してしまった場合には、給水で配られた水を容器に入れて運びなければなりません。キャンプ用品のウォータータンクは持ち手もしっかりしていて、女性でも運びやすい仕様になっているものもあります。コックがついているものは水の量も調節できるので、注ぎやすいです。
- ④ 蓄電池・モバイルバッテリー**  
停電時には、蓄電池やモバイルバッテリーで電力を確保できると安心です。アウトドア用の蓄電池は容量の種類も豊富で、大きいものだと電子レンジや炊飯器にも繋げる事が可能です。

### 避難生活で役立つキャンプ用品

- ① 寝袋**  
避難所で生活するとしっかり眠ることが難しくなってしまうこともあるので、1人1個あると安心です。寝袋には、布団のような形で初心者も快適に使える「封筒型」と、頭まですっぽり被れる「マミー型」があります。寝袋に表記されている限界使用温度が、お住まいの地域の冬の最低気温より-5℃以下になっているものを購入するのがおすすめです。
- ② インナーシュラフ**  
インナーシュラフは寝袋の中に敷いて使うシーツのようなもので、寒い時に非常に役立ちます。開いて使うと膝掛けや毛布にもなり、寝る時以外でも活躍します。
- ③ キャンピングマット**  
避難所生活では、硬い床の上での生活になりがちですが、冷たい床でもマットを挟むことによって冷え防止になります。
- ④ クーラーボックス**  
キャストがついているものであれば、長距離でも運びやすく負担も減ります。日頃から災害用食料の備蓄場所をクーラーボックスの中に保管しておけば、避難時に持ち出しもしやすくなります。また、クーラーボックスは断水時には給水タンクとしても役立ちます。レインウェアやリュックをこれから揃える際は、耐水性や防寒性など災害時の事も意識して選ぶと良いでしょう。

## 暮らしの防犯マメ知識 雷から逃げられない時に身を守る姿勢「雷しゃがみ」

出掛ける際は、ニュースなどで事前に行き先の天気をチェックすることが重要ですが、万が一に備え、命を守るために「雷しゃがみ」のやり方を覚えておくとよいでしょう。

### ▼「雷しゃがみ」のやり方

- ① 地面にしゃがみこみ、頭を下げ、できるだけ姿勢を低くする。
- ② 両手で両耳をふさぐ。
- ③ 両足のかかと同士をくっつける。
- ④ かかとを地面から浮かせ、つま先立ちする。

特に重要なのが、3と4です。両足のかかとをくっつけることで、足元から電流が侵入しても、上半身まで伝わることなく反対側の足から流すことができるのです。そして、つま先立ちをすることにより、地面と接する部分を小さくできるので、足元から侵入する電流を最小限に留められます。また、両手で両耳をふさぐのは、落雷の爆音から鼓膜を守るためです。

### ▼ 間違った避難方法

- 傘をさす...雷は少しでも高く、先のとがったものに落ちる傾向があり、自分が避雷針になり大変危険です。
- 木の下、建物の軒下での雨宿り...特に木の下は、側撃雷(落雷の周辺で起こる放電)のリスクが最も高い場所です。
- 腹ばいになる...身体と地面の接地面積が大きくなるので絶対にやらないでください。地面から電流が侵入する確率が高くなるだけでなく、胸を地面につけているため大変危険です。