



# 千代田通信レポート

2月号  
2013.2.1  
発行

発行元:新潟市中央区下所島2-17-3  
株式会社 千代田設備



## 今月のご挨拶

毎日寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。楽しいお正月を過ごした後で体調管理(体重管理?)や日々の生活リズムに戻すのに苦労をしている方も多いのではないのでしょうか。寒い日でも、積極的に体を動かすなど自己のメンテナンスを大事にしたいですね。

今月の特集は、インフルエンザが流行しているということで、予防に効果的な『加湿空気清浄機』をご紹介します。

今月もどうぞ千代田通信レポートをよろしくお願ひします。



## ★特集★ 加湿空気清浄機でインフルエンザ対策を!!

### インフルエンザ警報発令中!! 予防には『適度な湿度』です!!

今年もインフルエンザが全国的に猛威をふるう季節となりました。皆さんの周りは大丈夫でしょうか?

インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間に多くの人への感染が広がるため、注意が必要です。

インフルエンザの予防対策には『手洗い・うがい』『十分な休養とバランスのとれた食事』そして『適度な湿度の保持』が大切であるとされています。

そこで、当社ではインフルエンザ対策に**加湿もできる空気清浄機**をおすすめします!空気をキレイにするだけではインフルエンザウイルスには勝てません。大切なのは『湿度』です。お部屋を適切な湿度にすることによってはじめてインフルエンザの予防につながるのです。

Panasonicのナノイーシリーズの加湿空気清浄機は、たっぷりの加湿量クラスNo.1の実力!!この機会にぜひ加湿空気清浄機で快適な暮らしを実現してみませんか?



**当社オススメの加湿空気清浄機については次のページでご説明します!!**

#### ☆日常生活でできる予防方法☆

##### 1) 栄養と休養を十分とる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

##### 2) 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを持ち込まないようにしましょう。

##### 3) 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。**加湿器などで適度な湿度(50~60%)に保つことが有効です。**

##### 4) 外出後の手洗いとうがいの言行励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

##### 5) マスクを着用する

ハイリスク群などどうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。

インフルエンザウイルスは**湿度に非常に弱い**ことが判明しています。予防に適しているのは適切な湿度の保持なのです!



## ★特集★ 加湿空気清浄機でインフルエンザ対策を!!

インフルエンザ予防に最適であるとされる加湿器。ではどんな加湿器がよいのでしょうか？ 当社がオススメするのはこれ！空気清浄もしてくれ加湿もする、というパナソニックのナノイー加湿空気清浄機です！今回は前号に引き続き通信レポートをご覧の方に**特別価格でご紹介**いたします！

パナソニック ナノイー搭載 加湿空気清浄機  
うるおいエアリーチ F-VXGB35



ナノイー  
人も、空気も、美しく。  
スゴイ！ナノイー



- ★ナノイーが菌・カビ菌・花粉を抑制し、空気を清潔に保ちます。16畳までOK
- ★エコナビ搭載 省エネ運転(※エコナビとはエコモードのことです)
- ★薄型スリムデザインで、設置性を向上 前面吸込み構造で、壁際1cmにすっきりと設置可能
- ★ハウスダストキャッチャーで前方床上の汚れを効果的に吸引
- ★たっぷりうるおう加湿量。快適をプラス。

お部屋の温度が同じでも、カラカラの湿度20%から、しっとり湿度60%へと加湿すると**体感温度約2℃アップ!!** ひかえめ暖房でも快適にすごせるのです！（節電効果大です）

空気清浄機についてのお問い合わせは、「通信レポートを見た」と言って頂き、下記までお気軽にお電話ください。

㈱千代田設備 TEL 025-284-1141

希望小売価格  
52,500円のところ  
⇒特別価格 **25,000円**  
でご提供いたします。  
**残り限定5台です！**  
お早目にご連絡ください！



## 千代田ニュース

### ★技能グランプリ★ 本番まであと少し!! 追い込み練習中!!

平成25年2月22日(金)～25日(月)にかけて千葉県  
幕張メッセで第27回技能グランプリが開催されます。  
技能五輪全国大会が青年技能者（原則23歳以下）を  
対象とした技能競技会であるのに対し、技能グランプリは  
年齢に関係なく、熟練技能を競う文字通り全国規模の技  
能競技大会です。

当社からは、配管部門で2名の選手が出場予定となっ  
ており、大会まで1ヶ月をきった現在、本番に向けて、  
熱の入った真剣な練習が日々繰り返されています。

【出場選手】 石井正利さん(第1工事課)  
遠間潔寿さん(第2工事課)

以上2選手です。

なお大会の結果につきましては、次号にてご報告させていただきます。



写真上：両川営業所にて練習に励む2名の選手。  
(左が遠間選手、右が石井選手)

### ★技能五輪国際大会★ 中谷選手も練習が続いています

昨年10月に開催された第50回技能五輪全国大会を制し、今年7月に技能五輪国際大会(ドイツ大会)  
に出場する中谷選手も練習が続いています。先日、新潟日報にインタビュー記事が掲載されました。  
様々なメディアから注目を受け、ますます練習に力も入っています。



# 5歳若返るヒケツ

～適度に使って適度に休ませる～

動きっぱなしだと疲れがたまって体力が衰えてしまいます。逆に休みっぱなしだと、今度は気力が低下してきます。体や脳を活発に働かせるためには、「適度に使って適度に休ませる」をくり返すことが大切です。日中はできるだけ体を動かして、夜は睡眠で十分に休養を取りましょう。

ハンカチをにぎる。



胸を反らせる。



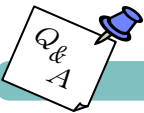
もうひとつ注意したいのは脳を休ませすぎないこと。脳への刺激が少ないと集中力が低下してボーッとしてきます。簡単な運動で脳に刺激を与えましょう。

たとえば、手の平を下にして丸めたハンカチを握ります。その手を広げてハンカチを離したら、素早くハンカチを握み直します。これを左右の手で5回ずつ。できるだけパッと離してパッとつかみましょう。次に、イスに座って両手を斜め上に大きく開いて胸を反らせ、その姿勢を20秒ほど保ちます。呼吸を止めないことがポイント。これを3回行います。脳が刺激されて頭がスッキリしますよ。

## 今月の処方箋

年をとったら、転ばない、風邪ひかない、喰いすぎない。これで十年は長生きします。

— 永六輔 (タレント) —



## 暮らしのリフォームQ&A

**[Q]** 2社に収納リフォームの見積りを頼んだところ、50万円と80万円でした。この差は何でしょう。

**[A]** 洋服や靴は材質やデザインによって値段に差が出ます。リフォーム工事でも同じことが言えます。収納棚の素材やデザイン、工事方法、かかる日数、人工（にんく）数などが違えば見積りも変わってきます。

見積りの基本は3社程度に同じ内容で依頼することだとされます。いわゆる「相見積」です。相見積によって各社の工事内容と金額の比較が可能になり、業者の特徴もつかめるでしょう。相見積をとると断りづらくなるというのであれば、ほかにも見積もりを依頼していることをあらかじめ伝えておくといいでしょう。



## 編集後記

今月の特集はインフルエンザ予防に効果的な空気清浄機の特集でした。我が家でもこの冬は空気清浄機が大活躍しています。というのも…昨年12月、家族みんなで感染性胃腸炎になってしまったのです。（感染力はすさまじいものでした…おそろべきノロウイルスです）大人はともかく2歳の娘の症状は重く、数日間、ぐったりと寝るしかない娘の姿を見て（普段は3分でも黙ってられないおしゃべり娘です…）健康の有難さをしみじみと感じました。日頃からのケアがいかに大事かに気づき、それ以来、うがい・手洗い・加湿を大事にするようになりました。なにか起きてからより、予防を大切にすることが大切なんです。

今流行ってるインフルエンザもかからないように、娘には「外から帰ってきたらうがいでよ〜」と呪文のように念じているところです。（編集者 馬場真理子）



某お菓子メーカーから出ているチョコレートでつくるお菓子の家、に興味を持っています。一度つくってみたいと思いつつ、なかなか手が出ません(笑)