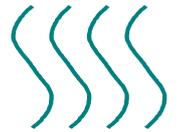




# 千代田通信レポート

6月号  
2014.6.1  
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



第53号

## 今月のご挨拶

衣替えの季節を迎え、道行く人の装いも少しずつ白などの明るい色に変化しているように感じます。梅雨入りのニュースももうそろそろでしょうか。

昨年は全国的に予想より早く梅雨入りしたとか。今年の梅雨はどんな様子になるでしょうか。

今月は、梅雨の時期にもぜひ気を付けていただきたい、『熱中症』を特集しました。ぜひご覧いただきたいと思います。

今月も通信レポートを宜しくお願いたします！



## ★特集★ 熱中症対策にはやはり・・・水です！

### ～夏だけじゃない?! ひと足早く知っておきたい熱中症対策～

これからの季節、暑くなり始めると気になるのが熱中症。熱中症は夏だけでなく、また外だけではなく室内で発症することもあります。予防するには、どのような対策をとればよいのでしょうか？

#### 熱中症を防ぐには！ こまめな水分補給が一番です！

「水分を摂りすぎると、汗をかきすぎたり体がバテてしまってよくない」というのは間違った考え方です。体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、体温調節のために備えるには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

暑い日は、知らず知らずジワジワと汗をかいていますので、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分補給をしましょう。特に湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件のもとでは、汗をかいても蒸発しにくくなりますので、汗の量も多くなります。その分、十分な水分と塩分を補給しましょう。

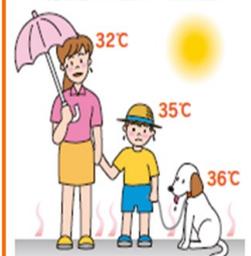
#### 高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



○高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。  
○室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

#### 幼児は特に注意



○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。  
○晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。



#### 熱中症

ここがポイント！

熱中症にはまず水分、塩分補給！

高齢者は温度に対する感覚が弱くなり、幼児は、路面に近い  
ため、大人以上に暑さを感じています！

熱中症対策に、ウォーターサーバーで水を飲む、を習慣にしてみませんか??



## ★特集★熱中症対策に、ウォーターネットの水を！！

熱中症対策に水を飲むのが重要であることは、前ページでお話ししました。分かっているけど、水を飲む習慣がない、ミネラルウォーターを買うのが面倒・・・そんな方に、最近注目のウォーターサーバーをご紹介します。安心・安全な「ウォーターネット」の水です。当社にてレンタル・宅配・メンテナンスの全てを行っております。ぜひ一度お試しください。



ウォーターサーバー-L 2.0    ウォーターサーバー-S 2.0

water\*net

おいしい水、安全な水が、いつでもそばにあるように...



ウォーターネットは、ウォーターサーバーのレンタルとウォーターボトルに入った美味しいお水の宅配サービスです。

お申込み料

0円

ウォーターサーバー  
レンタル料 **無料**※1

ご利用月ご注文分の  
ボトル代 **1,260円/本**

月々払い(宅配料・メンテナンス代金込)

※1レンタル料無料サービスの場合は条件があります。条件外の場合は1,050円/月いただきます。

### ※ウォーターネット1週間無料お試しキャンペーン実施中！

まずは1週間、お試ししてみませんか？ 使ってみて、気に入らなければ遠慮なくお断りください。しつこい勧誘はいたしません！ とにかく1度使ってみてその便利さを体験していただきたいのです！

ウォーターネット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。

Water\*net ミスターパイプレンヂ ☎0120-452-431



## 千代田ニュース

### ★2年連続受賞！！ 2014年度 優良工事店表彰 を受賞しました！

この度、新潟市水道局より、「給水装置工事部門」において、2014年度優良工事店として表彰されました。昨年に引き続き2年連続の受賞となります。本当に有難うございます。

今回の表彰を社員一同、大変喜んでおります。「優良工事店」の名に恥じぬよう、今後も努力を怠らず、日々精進してまいりたいと思っております。宜しく願いいたします。



写真上：5月23日表彰式の様子



優良工事店ロゴ

### ★2014 千代田リフォームフェアのお知らせ

6月28日(土)・29日(日) 西区坂井の千代田リフォームショールームにて、『2014 千代田リフォームフェア』を開催いたします。

今回は、キッチン・ユニットバス・トイレ・洗面他、太陽光・アルカリイオン整水器・エアコン等限定数ありの特価品をご用意しております。

当日は、ガラボンやお子様用お菓子のつかみどり、焼きそばのサービス、先着20名様に花の鉢植えのプレゼントなど沢山の企画を用意してお待ちしております。ぜひお気軽にお越しいただき、住まいのお悩みなどご相談いただければと思います、どうぞよろしく願いいたします。

6月28日(土)・29日(日) 10時～16時

新潟市西区坂井974番地1

（株）千代田リフォーム 1F ショールーム お問い合わせ ☎0120-509-993



# 5歳若返るヒケツ

## ～シニアのスポーツ事情②～

年を重ねても、チャレンジする気概は失いたくありません。それはスポーツでも同様。国や自治体が健康増進のために積極的に推進しているスポーツは、初心者でも簡単に始められるものも多く、体験会やイベントを頻繁に開いています。これをきっかけに、新たな競技に挑戦する「お試し」スポーツ愛好

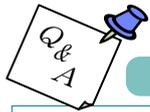
者が増えています。例えばカーリングを屋内でも楽しめるように作られた「ユニカール」は、シニア層に人気。初心者同士が20～30分間の講習後、ゲームを始めることができるほど基本ルールおよび基本技術は簡単です。しかし、ゲームの醍醐味を味わうには、緻密な作戦とそれを実行するための技術、チームワークが必要な奥深さもあります。コースが必要なく、公園でもどこでもできる「グラウンドゴルフ」も人気。高価な用具や体力・技術が必要とされる通常のゴルフと異なり「いつでも、だれでも、どこでも」がスローガンです。



世の中には幸も不幸もない。ただ、考え方でどうにもなるのだ。

— シェイクスピア (劇作家)

## 今月の処方箋



## 暮らしの17フォーム Q&A

【Q】「シックハウス症候群」とは、どんな症状ですか？具体的に教えてください。

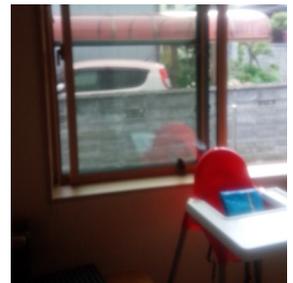
【A】シックハウス症候群には様々な原因が考えられ、症状も人によって様々なものがあります。「感覚器刺激症状」としては、目がチカチカする、目が乾く、においに敏感になる、のどがつかえる、皮ふのかゆみ、息がしにくい、など。「全身症状」としては、体が冷える、何事もおっくうになる、脱力感、吐き気(吐く)、下痢、味が分かりにくい、などが挙げられています。転居、増築、広範囲の改装など、住環境の変化や工事によって発症し、問題のある場所に10回行くうち5回以上症状が出て、そこから離れると症状が軽くなるか全くなるとシックハウス症候群と診断されるようです。



## 編集後記2

今月の特集は『ウォーターサーバー』でした。実は、私の家にも5年前くらいから設置しています。当初は、家族の皆から「本当にいるの？」と反対されていました。でも、今では家族みんなが「あれば必ず使うし、すごく便利！」と言っています。お風呂あがりに、ちょっとしたときに…すぐに冷たい水が使えるというのは本当に便利です。また、お湯を沸かさなくていいので、コーヒーを入れたりするのもにも頻繁に使っています。

4歳の長女も、幼稚園で覚えたのか、「のどが渴いたからお水もらうね！」と自分でコップに水を入れていました。(注：幼児の方はお湯が出ますので使用にはお気を付け下さい) この間は2歳の息子にお水をいれてあげていました。我が家の必需品です！ (編集者 馬場真理子)



先日、我が家に珍客が…。なんととうぐいすが迷い込んで来ました！しばらく滞在して出て行かれましたが(笑)なんと朝から縁起のいいお客さまでした。