



# 千代田通信レポート

8月号  
2017.8.1  
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91号

## 今月のご挨拶

暑くなったと思えば、突然の豪雨。毎日の天気や気温の変化に体調を崩されてはいないでしょうか。一般的に、5度以上の温度差がある場所の行き来では身体がついていけず、不調を引き起こす方が多くなる、と言われているそうです。朝晩の温度差やエアコンの部屋と外の行き来などの毎日の温度変化にも気を付けたいですね。それにはやはり適度な水分補給はとても大事。今月も、おいしい水、ウォーターネットのお客様インタビューを特集しています。ぜひご参考にしてください。

今月も、どうぞ千代田通信レポートをよろしくお願ひいたします！



## お客様ご紹介 -直撃インタビュー-

### ★ パブ日本海 '88 様★

—ダンスをされるお客様にウォーターネットの水は好評です—

今月号の特集は、ウォーターネットお客様訪問です。

今回はパブ日本海 '88さんです。お店では、4年以上ウォーターネットをご愛用くださっています。

今回は、大変お忙しい中、店主の小柳善男様にお話をお伺いしました。

◇ウォーターサーバーを店内に設置していただき、有難うございます。使い心地等いかがでしょうか。

**小柳店主様**：お店では4年以上ウォーターネットを使っています。もちろんお店でもソフトドリンク、アルコール類をご用意してありますが、お客様がダンスの合間に飲まれるのは、断然ウォーターネットのお水です。皆様、お車で来られる方も多く、またダンスがメインなので、アルコール類は控えめにされていて、ウォーターネットのお水は大変重宝しています。

◇喜んでいただけて何よりです。ウォーターネットのお水は、4種類の良質なミネラルをバランスよく配合しています。まろやかな風味が広がる、日本人好みの軟水ですし、pH値は人の血液に近い弱アルカリ性なので、吸収もよく、運動の時にはとても最適かと思います。

小柳様にお勧めいただき、ご契約をいただいたお客様もいらっしゃるし、大変感謝しています。

**小柳店主様**：お客様にも好評で、皆様におすすめしています。

◇ありがとうございます。お店のおすすめなどあれば、ぜひご紹介ください。  
—次頁に続きます—

### ◇パブ日本海' 88◇

皆様ぜひお気軽にお越しください！

〒950-0861

新潟市東区中山6-19-5  
(ドラッグセイムス中山店2F)

【電話番号】025-274-7818

【営業時間】

火曜～土曜・日曜

18:00～23:00 ￥1,500

月曜

パーティー形式

18:00～23:00 ￥1,000

※サークル・レッスン等はお気軽にお尋ねください

【定休日】

8月13日、12月31日～1月2日



新潟駅から車でわずか5分！  
馬越跨線橋すぐです！



## ★特集★ウォーターネット お客様訪問 ～パフ日本海'88様～

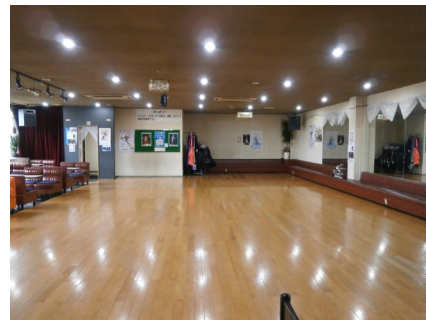
**小柳店主様：**本格的ウッドフロアの広いスペースは、ダンス愛好家からも評判をいただいている、北は胎内～南は柿崎など遠方からもお客様がいらっしゃっています。魅力は広いスペースだけでなく、サークルや個人レッスン、プロのダンサーを招いてのパーティーイベントなど多彩な催し物も人気です。

初心者の方やお一人でも気軽に楽しめるお店なので、まずは一度のぞいてみてください。

飲んで、食べて、踊って楽しさいっぱいです。ぜひお越しください。

お店は、来年在30周年とのことで、お客様はもちろん、地域の方にも親しまれているお店でした。(店名の88の由来を聞いたところ、ここ中山に店を出した年が1988年だったそうです。)クリスマスイベントに参加した当社社員も、間近で見たプロのダンスの切れと迫力に魅了されたそうです。私もぜひ、お店でプロのダンスを見たいと思いました。小柳店主様、本当に有難うございました。

(取材：入倉城治)



写真：設置されたウォーターネットと小柳店主様。(右上)  
本格的ウッドフロア使用のスタジオは、大変綺麗で広々としていて、とても魅力的でした。(右下)

インタビューでも便利だと話にあったウォーターネットの水。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。

**Water\*net ミスターパイプレンチ ☎0120-452-431 (担当:青木)**



ウォーターサーバー-L20    ウォーターサーバー-S20

**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 **1,296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1,080円/月いただきます。



## 千代田ニュース 番外編

### ～夏バテ防止のための水分補給のコツ、教えます！！～

暑い夏にはたくさん汗をかきます。夏は軽作業でも一日2～3リットルの汗をかかるといわれています。

したがって、夏には、汗の原料である水をたくさん補給する必要があります。普段あまり水を飲まない人も、なるべく気をつけて水分を補給するようにしましょう。水を飲まないと、ドロドロ血液になってしまい、むくみ、鼻水、下痢などの症状がでてきて、夏バテの要因になります。

幼児の場合は、体に保てる水分の量がとても少なく、また、尿の濃縮能力も未成熟で水分の排出量が高いので、早め早めに水分補給をさせることが必要です。

ノドが渇くのでつついジュースを飲みたくなるのですが、

**冷たいジュースを飲む→甘いのでまたノドが渇く→ジュースを飲む** と、どんどんジュースを飲んでしまい、結局は糖分の摂りすぎになります。糖分を摂りすぎると、疲れやすくなるといわれています。

冷たい飲み物が欲しくなったら、ジュースを避けて、水またはお茶にしましょう！

#### ● 1日の水の摂取と排出



**夏バテに大事なものは『水分コントロール』**



# 5歳若返るヒケツ

## ～目チカラ上昇1分間マッサージ～

以下の①～⑤は、目の疲れもスッキリ・頭もスッキリという簡単マッサージです。ぜひ、実践して、あなたの目チカラをアップさせましょう。

①目の下を軽くパタパタして目のクマを退治。強く押さないで、湯やホットタオルなどで温めた指先で行ってください。

②目尻に指をあてて、少し上に持ち上げながら、目尻の皮膚をゆっくり、くるりくるりと、時計回り・反時計回りに2～3回、回します。

③眉毛の下に親指をあてて、押し上げながら小さな円を描くように3～5回くらいプッシュ。親指で押しながら、眼球をク

ルクルと回して、集中し過ぎて疲れ切った眼球のコリもほぐしてあげましょう。

④手のひらの付け根のところをこめかみにあてたまま、少し斜め上に引き上げるようにして、手を時計回り、反時計回りに2～3回、ゆっくりと回します。

⑤おでこの生え際に人差し指と親指をそえて、顔全体を上へ引き上げるようにしながら、時計回り、反時計回りに2～3回、ゆっくりと動かします。



## 今月の処方箋

人生とは、人生以外のことを  
夢中で考えているときにあるんだよ。  
—(ジョン・レノン ミュージシャン)—



## 暮らしのリフォームQ&A

【Q】「リフォーム」と「リノベーション」はどう違うのですか？

基本的に「リフォーム」とは、壊れていたり、汚れていたり、老朽化したりしている部分に手を入れることと言われます。一方、「リノベーション」とは、既存の建物を大きく改変することで、性能を新築の状態よりも向上させたり、価値を高めたりすることを言います。リフォームがマイナスをゼロの状態に戻すための機能回復という意味に対して、リノベーションはプラスαで新たな機能や価値を向上させることと言えるでしょう。

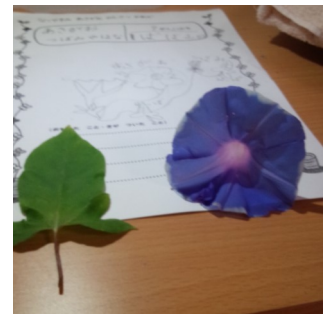
あるいは、小規模な工事は「リフォーム」に分類され、大規模な工事は「リノベーション」と考えますが、加えて「新しいライフスタイルを造る」という概念として用いられることもあります。



## 編集後記

家のリビングにあるエアコンが、この夏の暑い日にまさかの故障…。気が付いたら、熱風の中の部屋で子供たちが遊んでいたという事態に。慌てて、窓を開け、修理を依頼しましたが、この季節、混んでいて修理もなかなか時間がかかるということで、数日間扇風機で過ごしました。熱中症対策には水分、塩分補給が大切、と常にレポートでも話にはなっていますが、まさに実感。水分だけでなく、塩分もとることが大切なんですね。塩分をとると暑くても体力の消耗が少ないと感じました。

皆さんは夏バテ対策は何かされていますか？私の夏バテ対策は、友人のお宅からいただく家庭菜園で収穫したゴーヤ！この歳になってやっと苦みが旨み分かるように…。大人になりました(笑) (編集者：馬場真理子)



夏休み宿題名物！「あさがおの観察」。時代は変わってもこれだけは変わりませんね。娘も一生懸命観察日記作成中…。