

熱中症対策を万全にしましょう！

令和元年

8月号

はしまや 版

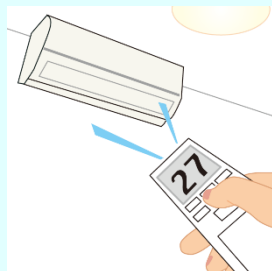
身近な暮らしのなかで気をつけること

やはり最重要なのが水分補給。のどが渴いていなくても、まめにコップ1杯くらいの水は飲んだ方が良いです。水分だけでなく、塩分も大切です。スポーツドリンクのほか、最近多く見られる熱中症対策のドリンクや飴などを活用してみても？ また、梅干しやお漬物などを食事の時に一緒に摂るのも良いですね。



米麴の甘酒は栄養満点で塩分も含まれるのでおすすめ

外出先では、無理は禁物！ まめに休憩をとりましょう。外出先にも飲みものを持ち歩くことは必須ですが、暑いからといって、保冷効果の高い水筒にキンキンに冷えた飲みものを選ぶのはおすすめしません。胃が冷やされると、その働きが鈍くなり、体への吸収が遅くなるのだそう。体への負担を考えると常温の飲みものが良いでしょう。



エアコンの適温は26～28度とされています。

睡眠も大切です。電気代がもったいないからといってエアコンを切ってしまうのは、寝苦しさを招き、質の良い睡眠がとれません。寝不足になると体力も落ち、かえって暑さに耐えられない体になってしまうので我慢せず、エアコンを上手に活用して快眠を心がけましょう。

ファッションで気軽に熱中症対策

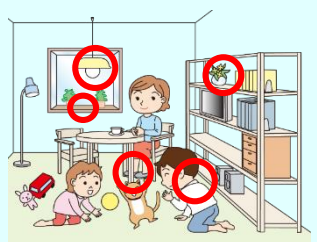
ファッションも綿や麻、シルクなど通気性の良いものを選ぶことで、体への負担を軽減し、快適に過ごすことができます。帽子は、一歩間違えると、熱がこもってしまうので、通気性の良いものを選びましょう。ポリエステルで編まれ、麦わら帽子風に仕上げた水洗いできるものも増えていますよ。ほかに、このところ、大手ファッションメーカーや大手スーパーなどから、着ながら汗を素早く吸い、早く乾かしてくれるものや吸放湿性、通気性が良い、涼感タイプなどの機能性肌着が出ています。お手頃価格なのはもちろん、形や色もさまざま、おしゃれに取り入れやすくなっているので、チェックしてみてください？



綿素材を凹凸のある生地にしたサッカー生地はサラッとした質感と風通しの良さでおすすめですよ

発行所
(株) はしまや
安来市赤江町100-3
(0854)28-6600
営業:月～金曜
8:30～17:30

前月の問題 答え



頭の体操！間違いさがしゲーム

左右のイラストで間違いが5箇所あります。 さあ！チャレンジ！



答えは来月号で発表！

急な来客でもあわてない!

短時間で印象アップのおもてなし術

住まいの快適レポート

「近くにいるから寄っていい?」そんな急な来客も慌てずに、まずはゲストの目につきやすい3か所をチェック。おもてなしテクを活用して、わずかな時間で印象アップ!



時短掃除の鉄則

- ① 見た目スッキリを心がけ、極力物をしまおう
- ② 掃除用具を厳選する
- ③ ピンポイントで掃除する

玄関

家の印象を左右する玄関は、ちょっとした工夫で「わぁ、ステキ!」と思わせることを目指して。

- 靴の出しっ放しはNG。鍵などの小物は普段から下駄箱扉にフックを付けて収納。
- アクセントとなる、花を飾る。なければ絵や小物でも。細かい部分に目をいかせないようにさせる、簡単裏技的テク。



トイレ

個室な分、細やかな部分に目がいくトイレは、なにより清潔さをアピールし、心地いい空間に!

- ニオイの元となる、便器のフチや便座の裏、周囲の床をサッとひと拭き。時短掃除には、使い捨てトイレ用拭き取りクリーナーとトイレレットペーパーを活用。



- 意外と盲点な手拭き用タオルはカゴなどに数枚置いて、一回ごとに使用できるように。



洗面所

生活感が丸見えとなりがちな洗面所は、「きちんと美しく見せる」をテーマに!

- ピカッと光っているだけで印象アップ。水栓金具や洗面ボウル、鏡をさっと拭き取り、ピカピカに。
- 突っ張り棒と布を利用して、即席カーテンで洗濯機周りなどを目隠し。余計なものも、ひとまず退避!



予告 前回より更にパワーアップ!

秋の大展示会

開催決定

10月20日(日) 10:00~17:00

※ 詳しくは、折込チラシで! (10月中旬折込予定)



はしまや

豊かな地域社会づくりのために



0854-28-6600

営業時間: 8:30~17:30 定休日: 土・日・祝

<http://hashimaya.jp>

はしまや 安来

