

イネア通信

通信

第13号

2005年1月10日号

奇数月10日発行



市川です

コーヒーが健康に良いらしい。

一般にコーヒーは刺激物だから、カフェインが強いから、黒いからとマイナスのイメージが強いと思いますが、カフェインには集中力高めたり、血管を拡張させる作用が知られ、覚醒効果や利尿作用による新陳代謝を活性化させます。また、コーヒーに含まれるヒラジンは、血栓をサラサラにし、地の流れを良くして、心筋梗塞や脳梗塞を予防する効果があります。他に、コーヒーの主成分クロロゲン酸には活性酸素を除去する働きがあることがわかってきました。

このようにコーヒーにはいろいろな健康効果があるとわかってきましたが、刺激物であることには変わりなく、飲みすぎると胃壁を荒らしたり、動機や頭痛を引き起こしたりするそうです。一般的に1日1~2杯程度が適量で刺激に弱い人はミルクを多めにに入れて飲むことをお勧めします
※ストレスの溜まっている人にコーヒー風呂！※

コーヒーのガスを布・ガーゼ包み20~30分風呂につけておき入浴するとコーヒーのリラックス効果でいつもの入浴より2倍くつろげるはずです。試す価値あり！

結露

快適な住まいづくりに欠かせないのが『結露』の対策。ところでこの結露ってなぜ起こるのでしょうか？これは空気中にはいつも水蒸気が含まれています。その水蒸気の量は空気の温度によって含まれる量が変わり、温度が高いほど水蒸気を多く含んでいます。

空気中の水蒸気量は、温度によってどのように変化するのでしょうか？

例えば、温度20℃、湿度60%の空気があったとします。この空気が12℃の時、湿度が100%になります。さらに温度を下げると、水分を水蒸気(気体)として保てなくなり水(液体)になって、冷やされた窓の表面に付着します。この現象が結露です。



空気(水蒸気)は温度に比例して多くなるんだね！

つまり湿度が100%を超えたら結露水になるってわけだ！



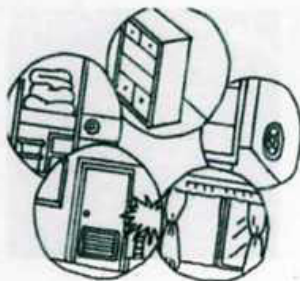
結露を防ぐには？

対策1.室内の換気をよくする。これに限ります！

窓を開けてこまめに換気をし、水蒸気を排出しましょう。

対策2.空気の流れを良くする

- ①壁や床にぴったり接して家具を置かない
- ②押入れの中でも壁や床に接して物を置かない。詰め込みすぎない。
- ③吸・排気口、床下換気口を物でふさがない。
- ④窓際のカーテン、ブラインド、障子などを締め切ったままにしない。
- ⑤室内ドアにガラリやアンダーカットを施して室内に空気の流れを作る。



◆結露の種類◆

結露には目に見える結露(表面結露)と建物の内部で起こる結露(内部結露)の2種類があります。

表面結露 窓ガラスや壁面などの表面に水滴が生じるもので、放っておくとシミやダニ、カビの発生の原因となり、健康に悪い影響を及ぼします。

内部結露 壁の中で気付かないうちに発生するもの。建物の構造材を腐らせることもあり、住まいの寿命を縮める原因にもなります。

対策3.水蒸気の発生を抑える

室内にある水蒸気発生の原因となるものを理解したうえで、燃焼ガスや水蒸気を室内に放出する石油ストーブなど放出型暖房機の使用は控えることが大切です。

おすすめ暖房器具

- 密閉型 FF (強制給排気)ストーブ
- 電気・蓄熱系 エアコン・パネルヒーター・床暖房・セントラルヒーティング

結露をおさえる

にはまず、室内の水蒸気の発生を抑えること、そして結露の起きそうな部分は冷えないように断熱することが大切です。

家の中には水蒸気を発生させるものがいっぱい！

- ◆部屋に干した洗濯物
- ◆部屋の中にある水槽・花・観葉植物
- ◆入浴中・入浴後の浴室
- ◆料理中のやかん・なべなどから
- ◆人の呼吸や汗
- ◆加湿器・開放型の石油ストーブやガスストーブ



結露が発生したら・・・

結露が発生した場合、床や壁の汚損防止、木部の腐食防止のために、十分にふき取って下さい。

新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
本年もご愛顧のほどよろしくお願い申し上げますとともに、2005年が皆様にとって最高の年であることを心よりお祈りいたします。

暗い時代だとよくいわれます。2004年も異常気象をはじめとして色々な事がありました。しかし、よく考えてみると、明けない夜はありません。止まない雨はありません。いつまでも我々大人が自信のない態度では、未来ある子ども達に良い影響を与えることはできません。自信と勇気をもってこの1年を歩みたいものです。

私自身今年のテーマは「健康第一」でいきたいと思います。やはりいい仕事をするため、あるいはお客様によるこんでいただくためには、日頃の健康管理が大切であると、ここ数年実感するようになりました。
今年は基礎体力作りからはじめます。皆さんも健康管理に注意をして、有意義な年にしていきたいと思います。

またアイデアは、皆様との接触頻度を増やし気軽に声を掛けられるような関係を作り、小規模セミナーや少人数の見学会などを取り入れていきたいと考えています。お客様の笑顔がなによりのビタミンです。
お客様に「ありがとう」と声をかけていただけるように、社員一同一生懸命努力する所存ですので、今年もどうか、今までと変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますようよろしくお願いいたします。

代表取締役 須藤桂一



お客様の期待を超えるような感動を演出する。
須藤弘之

今年こそ健康を願い 体重70kgを目指す！
市川淳弘

より多くの人に知識と技術を提供すること。
高橋佐太郎

Time into action
～行動の年～
須藤浩美

今年の目標はチャレンジ！
失敗を恐れずに行動すること。
熊澤亜由美

2004年実績ランキング

皆様のおかげです。ありがとうございました。今年も精一杯がんばります！

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 第1位 塗装工事 | 第6位 トイレ改修工事 |
| 第2位 内装工事 | 第7位 屋根工事 |
| 第3位 外構工事 | 第8位 給湯器工事 |
| 第4位 窓廻り・サッシ工事
ハウスクリーニング | マンション修繕工事 |
| | 第10位 戸建て改修工事
和室改装工事 |

塗装職人の会社として設立した『アイデア』もたくさんの人にご支援いただき、ここまでくる事ができました。
心より感謝申し上げます。今後もお客様が喜んでくれるような提案を心がけ、実施していきたいと思っております。
2005年も宜しくお願いいたします。
(専務 須藤)



住まいの問題解決隊 株式会社アイデア

〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランポア2F

営業時間9:00～20:00 電話フリーダイヤル 0120-39-3992

※アイデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方、セミナーに参加いただいた方を対象に配布をしています。
ご意見・ご要望・ご提案なんでもお待ちしております。(熊澤)