

# イテア

# 通信

第53号 2013年 春号



高橋です

息子が小学校を卒業し、この春から中学生となりました。あつという間の12年、たくましくなりつつある子供が、手元から離れていく様で多少寂しい気もしますが、より一層の活躍を期待しております。

その息子は小学生の時はサッカーを頑張りぬき、中学では部活としてではなく、地域のサッカークラブへ入団し、より厳しい環境で自分を試す道を選びました。

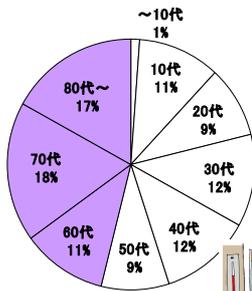
気持ちがまだ成長していないので、時としてくじけたり諦めかけたりしましたが、その度に「好きで始めたことなら最後まで諦めずにやりぬきなさい」と言ったものです。ふと、その言葉を自分に置き換えてみると、好きで始めた仕事を楽しみながらやっているかなと今更ながら思い返しました。初心を忘れず仕事を一層楽しみながら一所懸命がんばろうと心に決め、新たな気持ちで親として子に負けないようこれからの日々を過ごしていこうと思う新年度です。



## 2012年「熱中症」保存版結果を基に今年も対策をしよう!

横浜市内2012年9/30迄の熱中症発症者は 653名。2011年に続く多い数字となっています。

2011年(854人)に比べると減っていますが、真夏日も減っており、ここ数年続いていた猛暑への各自対策の結果と言えるでしょう。熱中症は屋外で発生すると思われがちですが、発症場所の約30%が室内となっています。



救急搬送された方の42%が、65歳以上の高齢者です。

### 【原因】

- ① 高齢者は、暑さを感じる皮膚のセンサーも、のどの渇きを感じることも弱っているため、知らないうちに脱水症状が進み、熱中症が重症化してしまう。熱中症の初期症状は、気分が悪くなったり、頭痛やめまいがしたり…。これらは、日常生活でも起きることの多い症状なので、単に体調を崩したのだらうと思い込み、熱中症と気付かない人が少なくない脱水症状が悪化し、意識障害やけいれんが起こって重症化する。
- ② 夜中にトイレへ行きたくないので、水を飲む量を控える。
- ③ 冷房をかけずに暑い部屋の中で長時間過ごしている。

熱中症は日中だけではなく、**午後5時~翌朝5時にかけて全体の30%が発症している。**

- 【理由】
- ① 日没後も気温が下がらないこと。
  - ② 日中に屋根などに吸収された熱が室内にこもり、室温が高い状態が継続されること。
  - ③ 体調が悪くなくても我慢したために症状が夜になってさらに悪化したこと。



これらを防ぐには・・・

- 対策1 夜、寝る前に(のどが、渴いていなくても)コップ1杯の水を飲む。
- 対策2 夜、寝ている間も、クーラー、エアコン、扇風機を使う。
- 対策3 高温の場所に長時間いない。  
(扇風機や冷風機の活用、直射日光を遮るすだれやよしず等、工夫をして風通しを良くし、涼しい環境を作ることが重要)
- 対策4 窓から入る太陽の光の抑制、遮光フィルムやカーテンなどで遮断する。
- 対策5 輻射熱を防ぐ断熱処理をする。

このように、今の環境だからこそ弊社が提案している「断熱塗装」「ガラスコート」が活かされるのではないのでしょうか。対策4はガラスコートで、対策5は遮熱・断熱塗装で対応ができます。両者とも表面の塗膜で太陽熱を反射させるので、建物への蓄熱がグンと減ります。(大規模工事のいない外断熱効果です)

また夏場の強烈な紫外線と熱は屋根・壁・床の劣化を早める原因となりますので、それらに強いのも特徴です。この暑さは今年も続くことでしょう。家のメンテナンスの際には外断熱効果の「遮熱・断熱塗装」を選ぶことをお勧めします。



# ちやんとできるか不安だから7回と一緒に...

弊社周辺の住宅街は、支援施設へのボランティアやカルチャースクール・男性陣の積極的家事参加など毎日意欲的に過ごしている方がとても多いです。そんな方たちの中で静かなブームとなっている“そば打ち”。自分で打ち、食し、楽しむ・・・やってみたくて難しそうなそば打ちをプロの方に教えていただこうと料理教室を企画しました。

クリナップの広いショールームキッチンを使って実施しました。講師はそば道場で毎週講師をしている早川氏です。

そばはいきなり10割で打つより、初心者は5:5(そば:小麦粉)から始め、慣れてきたらそばの割合を上げていく方が良いでしょう。そば粉の種類・挽き方・季節によって水加減が変わってきます。ここは事前勉強が必要そうですね。次に生地を抜くように練って菊型にしていくのですが、生地にヒビが入ってしまったり、菊型にならなかったりとみなさん苦勞していました。生地を広げて3mm幅に切る時には、みなさん必死です。集中力が保てないとだんだん太くなり5mmほどに…。これも愛嬌!と開き直って実施していました。なかなか食べ応えのあるそばができましたが、楽しい一日が過ぎました。

(メニュー:二八そば えび・野菜の天ぷら)

	<p>そばの工程、水加減が一番難しい...ということを知りたくて。その日の気温、湿度によってg単位でかわるので、計測が大変でした。</p>			<p>丸から四角に伸ばすのも意外に難しい...</p> 
<p>だんだん太くなる...</p> 	<p>ショールーム見学 休館日で貸切でしたのでゆっくり見学できました。</p> 		<p>そばを打つと同じくらい重要な「ゆで」。そばの太さによりゆで時間が変動します。そばはゆでる前にその他のメニューを完成させておくこと! 「ゆでたら即試食!」が鉄則です。</p>	<p>そばの香りと歯ごたえが良く、本当においしかったです。</p> 

## 今回の料理教室参加者は...

- ・とても楽しかった。なかなか難しく上手いかわなかったが、またいろいろな教室を体験したいと思いました。(T様)
  - ・初めてやったが楽しく集中できた。道具はあるのでぜひ家でもやってみよう。力加減が難しい(K様)
  - ・初めての料理体験ですが、今後料理について少し興味を持った。(I様)
  - ・初めての経験でしたが、説明は理解できて実際の作業では微妙な「コツ」が難しかった。でも非常に有益でありました。(M様)
  - ・ショールーム見学とそば打ちで有意義な半日でしたキッチンの改装時には再度見学に伺います。
- 横浜でそば打ち体験ができるのはとてもうれしい企画でした。自分で打ったそばを楽しみに味わいます。(T様)
- ・初めてそば打ちを体験したが、先生の説明はわかりやすかったが、やはり難しかった。回数を重ねるとうまくなるように感じた。(山谷様)

## INFORMATION

### 【昨年エアコンのお手入れをしていない方へ】

冬が終わり、エアコンも今はひと段落していると思います。この時期にエアコンのお手入れをしましょう。

プロにお願いすると



- ①市販の掃除用具では落とすきれいな汚れが取れ、カビの風から開放されます!
- ②毎月の電気代が最大25%節約できます。(7,000円/月なら21,000円/年もお得)
- ③エアコンの寿命が延び、冷暖房の効きが違います。

エアコンクリーニング1台 ¥8,400~

### 【修繕教室のお知らせ】

今年もやってきましたこの季節。これから出番の多い網戸のお手入れ、あなたはしていますか?今年こそは張り替えるぞ!と知っている方はプロの技が光る修繕教室へご参加下さい。毎回好評いただいておりますこの教室、アイデア通信を配布している方を優先しますので、事前予約をお願いします。

日程: 2013年6月8日(土) 網戸張り替え修繕教室

場所: 桂台イトーヨーカ堂前グランポア2F

アイデア並び

時間: 午前の部10:00~12:00

午後の部13:30~15:30

費用: 500円 持ち物: なし(作業しやすい服装)



住まいの問題解決隊 株式会社イデア  
〒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7リ-ダ付 0120-39-3992  
ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>