



# 月刊 O U M I



## 暑さ対策特集

今年も暑い夏が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？今回は、エアコンに頼らずできる暑さ対策を集めてみました。ぜひご参考にしてみてください!!残暑も元気に乗り切りましょう

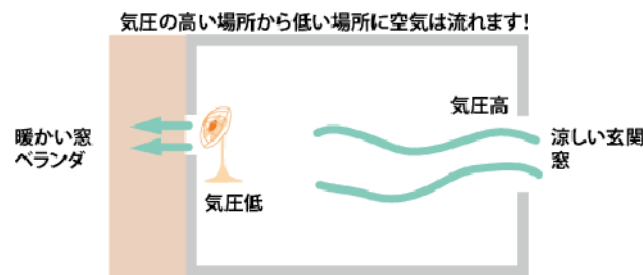
### ①窓に日よけをする

一般的に、熱の7割は窓から入ると言われています。なので窓から熱を入れないことが最大の暑さ対策。窓自体に熱を当てない「すだれ」「よしず」「オーニング」またはつる植物でグリーンカーテンなどは、簡単安価で効果的な暑さ対策です。



### ③換気のコツ

暑い方の窓から扇風機の風を外に向かって出すと扇風機のまわりは、気圧が低くなります。そうすると反対側に開けた窓や玄関等から風が流れてきます。これは、空気は気圧の低い方に流れるという性質を用いた方法です。風を流す方法として覚えておきましょう。

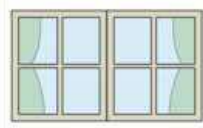


### ④朝や夕方に打ち水をする

日本に昔からある打ち水の風習が、見直されてきています。その効果とは、撒いた水が蒸発することで空気中の熱を奪い、わずかですが気温を下げるというもの。お風呂の残り湯を再利用し、朝夕の涼しい時間帯に行うのがベストです。

### ⑤青系のインテリアにする

青系色は、赤系色にくらべると感覚的に3℃前後涼しく感じさせる効果があると言われています。面積が大きく目につきやすいものなら、さらに涼感もアップ。



### ②扇風機 裏ワザ

自分と扇風機の間に凍らせたペットボトルを置いたり、濡れたタオルをかけて、冷気を部屋全体に広げようとする。



### ⑥保冷剤で首を冷やす

ケーキなどを買うとついてくる保冷剤を凍らせておき、タオルやハンカチで巻きます。それを、首の左右やわきの下に巻いておくことで体が涼しく感じられます。



### ⑦熱を出す家電を減らす

調理の時ガスコンロ・オーブン使用をへらし、電子レンジを多用する  
待機電力を減らす。パソコンやテレビのつけっぱなしを減らす。  
照明をLEDに変える



ウィンドウフィルムの遮熱機能により、窓から室内に入り込む日射熱を減らせます。

建物や窓の構造的にすだれなどが付けられない場合は、窓ガラスに断熱フィルムを貼る、という方法もあります。



## 近江建設からのお知らせ

### AtoZ 住まいの無料診断してみませんか?

定期的に健康診断を受けることで、私たちは病気を早い段階で見つけることができたり、健康とわかって安心することができます。『住まいの診断書』は、言ってみれば「住まいの健康診断」。住まいのプロが、普段は見ることができない場所をチェックしたり、専門的な診断を行うことで、不具合を早期に発見できたり、今後のメンテナンス時期などが分かります。皆様が安心の住生活ができる事を願って、とりたてて不具合がない場合も住まいの無料診断をしております。ご興味のおありの方はお気軽にリフォーム館までお問い合わせください!



## ★旬の簡単レシピ★

### ニラのスタミナ丼



#### 材料 (2人分)

- 豚ひき肉 200グラム
- ニラ 1束
- ごま油 大さじ1
- おろしにんにく 少々
- おろししょうが 少々
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★醤油 大さじ1.5
- ★みりん 大さじ1
- ★オイスターソース 小さじ1/3
- 豆板醤 小さじ1/3~
- 卵黄 2個

#### 作り方

- ①ニラは1センチ幅に切る。フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れ中火で香りが出るまで炒める。
- ②ひき肉を加えて火を強めて炒める。肉の色が変わったらニラと★の調味料を加え、汁気を飛ばしながら炒める。お子様がいるときはここで取り分けて、大人用に豆板醤を足して炒める。
- ③温かいごはんの上につぶりかけて、卵黄を乗せて出来上がり♪

## お盆休みと定休日のお知らせ

8月13日(月) ~ 17日(金) まで

全店舗お盆休みを頂きます。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

※休業日は留守番電話になります。

**花笠祭りに参加します!**

今年も花笠まつりに踊り手としても参加します! もう早いことで3年目になります! 全員一丸となって祭りを盛り上げたいと思いますので見かけたら応援よろしくお願ひいたします♪

## AtoZ 株式会社 近江建設

営業時間 AM10:00~PM6:00  
定休日 火・水曜日 祝祭日  
HP <http://www.lh-oumi.co.jp/>

### 顧客満足室

天童市南町1丁目1番11号  
(リフォーム館Ohmi天童店 内)

TEL 023-654-5403

お問合せやご相談、点検・修理のご依頼など  
お気軽にお問い合わせください。

住所・電話番号  
変わりました!

### フィアスホーム

山形店  
山形市馬見ヶ崎1丁目12番19号  
TEL.023-612-0003

天童店  
天童市南町1丁目4番33号  
TEL.023-651-0354

庄内店  
三川町大字猪子字大堰端300  
TEL.0235-64-8103



QRコードを読み込んで下さいね♪

### アイフルホーム

山形中央店  
山形市馬見ヶ崎2丁目7番40号  
TEL.023-681-0346

天童店  
天童市南町1丁目4番31号  
TEL.023-651-0301

山形南店  
山形市飯田西4丁目2番8号  
TEL.023-615-0317

鶴岡店  
鶴岡市美咲町6番22号  
TEL.0235-29-4103

みずほ店

### リフォーム館

山形本店  
山形市馬見ヶ崎2丁目7番40号  
TEL.023-681-4603

天童店  
天童市南町1丁目1番11号  
TEL.023-652-0314

庄内店  
三川町大字猪子字大堰端300  
TEL.0235-64-1403

### シニアライフAtoZ天童

天童市芳賀タウン南二丁目11番15号  
TEL.023-652-0339

クイズに答えて  
AtoZポイントゲット!!

Q.暑さ対策は何色のインテリア?

A.

こちらの用紙を切り取り、お近くの店舗までお持ち下さい。AtoZポイント100ptをご用意してお待ちしています★ H30.8月末迄 有効