

瓦版7月号



大きな信頼、豊富な実績で住まいを創る 創業昭和25年

佐藤工務店

〒168-0071 東京都杉並区高井戸西2-12-23

当社は国土交通大臣登録団体の会員です

一般社団法人

リフォームハ°ートナー協議会

TEL: 03(3334)0082 FAX: 03(3334)0034

注文建築設計施工 内装工事 外装工事 リフォーム工事

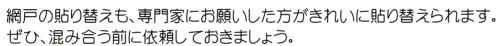
すまいのアレコレ 今年も猛暑になりそうです.....!!



毎雨があけたら「夏の準備」を!

今年の夏もかなりの暑さになることが予測されています。 関東圏では6月の時点で30度を越えることも珍しくありませんでした。 梅雨が明けると同時に、夏の準備が必要になるでしょう。

特に気をつけたいのが、エアコンのメンテナンス。 ここ数年の日本の夏は、エアコンが故障すると熱中症になりかねません。 調子が悪い場合は、早めに業者に点検をお願いしたいところです。















これがダイエットの秘密兵器!?

* * * * * * * * * * *

今年の夏こそは水着の似合う身体になりたい・・・そんな人にオススメなのが、サラダチキンです。 鶏の胸肉を加熱したもので、脂身が少なく高タンパク。ダイエットには最適の食材と言えるでしょう。

しかし、難点は入手が難しいこと。コンビニやスーパーで購入するのは割高ですし、 自分で作ろうと思うと意外と手間がかかります。

そこで今回ご紹介する「サラダチキンメーカー」を使えば、

必要な食材と調味料をセットし、ボタンを押すだけでおいしいサラダチキンができあがります。 火加減の調節なども全自動でやってくれるので、放っておいてもまったくOK。

ぜひ、これでダイエットを成功させてくださいね!

* * *

検索は『サラダチキンメーカー』で!



そこにはついついうなずいてしまう知恵が!

建築用語辞典

0値(きゅー・ち)

「0値」とは、「熱損失係数」のこと。 室内外の温度差が1℃の時、建物全体から1時間に 床面積1平方メートルあたり、逃げ出す熱量のことを指します。

つまり、この0値が小さいほど「家の中から熱が逃げにくいし ということになり、「断熱性能が高い」ということになります。

最近話題の省エネ住宅は、この数値が一つの目安となっています。





気温が急上昇するこの季節、夏バテに要注意です。 夏バテにならないようにするためには、「睡眠時間をしっかり取る」 「ビタミン類が豊富な豚肉や野菜を多めに取る」 「ぬるめのお湯につかる」ことがおススです!

今年の夏は「熱中症」にご用心?

猛烈な暑さが続くなか、どんなときでもマスクを外さない人が大勢いますが、 これでは熱中症にまっしぐら。

救急車で運ばれる人が続出してしまうでしょう。

新型コロナには十分気をつける必要はありますが、 マスクとの付き合い方には細心の注意が必要です。

ぜひ、以下の3つのポイントに注意してみてください!

- 1. 感染の恐れがない場所では、こまめにマスクを外しましょう
- 2.のどが乾く前に、積極的に水分を取りましょう
- 3. 通気性の良いマスクを選ぶようにしましょう



7月🔷	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		_		14	_	16		18		_	21	_	23	24		_	27	28		30	31
2022年	金	エ	H	月	火	水	不	金	エ	H	月	火	水	不	金	土	B	月・祝 海の日	火	水	木	金	エ	Ħ	月	火	水	不	金	土	H
■の色は当社 休業日です。	友引 上棟 吉日	先負	仏滅	大安	赤口	先勝 上棟 吉日	友引	先負	仏滅	大安 上棟 吉日	赤口 上棟 吉日	先勝	友引 上棟 吉日	先負 上棟吉 日	仏滅	大安 三隣亡	赤口	先勝 上棟 吉日	友引	先負	仏滅	大安 上棟 吉日	赤口	先勝	友引 上棟 吉日	先負 上棟 吉日	仏滅	大安 三隣亡	先勝	友引 上棟 吉日	先負