



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



株式会社 佐藤工務店
一級建築士事務所
TEL : 03(3334)0082
FAX : 03(3334)0034
〒168-0071 東京都杉並区高井戸西2-12-23

一般社団法人
リフォーム・トナ協議会



当社は国土交通大臣登録団体の会員です

2022年7月号

すまいのアレコレ 今年も猛暑になりそうです.....!!



梅雨があけたら「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。



網戸の貼り替えも、専門家をお願いした方がきれいに貼り替えられます。
ぜひ、混み合う前に依頼しておきましょう。



そこにはつついというなずいてしまう知恵が!

建築用語辞典



Q値 (きゅー・ち)

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

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。



健康で運氣UP!



7月は

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」ことがおススメです!

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おうでしょう。

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



おいしいかも!

これがダイエットの秘密兵器!?

ご存知ですか?

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してくれるので、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!

7月	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
2022年	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月・祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
■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