

8月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・ 匠工房のご紹介
- ・ スタッフボイス
- ・ 脱水症について
- ・ 食レポIN ～うすき～
- ・ 災害時の対策
- ・ 施工写真
- ・ お掃除のコツ ～照明器具のお掃除 Part2～
- ・ 今月のイチオシ商品
- 「TOTO トイレ ネオレスト ハイブリッドシリーズDHタイプ」

## 今月の話題



### グループ会社「匠工房」のご紹介



建具 家具 木工芸品をはじめ  
内装工事から塗装工事までおまかせ

# 株式会社 匠工房

(主な事業内容)

建具・家具・木工製品の製造販売 建具工事・内装仕上げ工事  
塗装工事・建築・土木工事業

工事例



襖張替え/両面 (大)

¥10,000円

襖張替え/片面 (大)

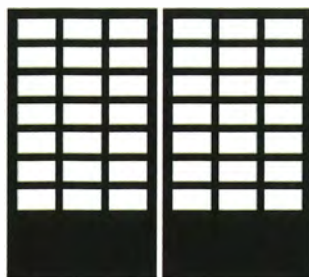
¥8,000円

襖張替え/両面 (中)

¥8,000円

襖張替え/片面 (中)

¥7,000円



障子張替え/紙 (大)

¥2,500円

障子張替え/紙 (中)

¥2,000円

障子張替え/ワロン紙 (大)

¥5,000円

障子張替え/ワロン紙 (中)

¥4,000円



家具・建具の事なら匠工房にお任せください。  
古い家具・建具のリフォームや、皆様のおうちのサイズにピッタリの  
家具・建具をオーダーメイドしてみませんか？  
色・形とも既製品にない一品を見つけられると思います。

所在地

〒879-2461  
大分県津久見市大字上青江字2-2530



お問い合わせ

TEL : 0972-82-9191 FAX : 0972-82-9191

<http://takumi.koshiro.co.jp/>

匠工房



# STAFF VOICE

みなさんこんにちは、A. Iです☆

今年も残すところ、あと半年となりました。年を取るにつれ、月日の流れが早く感じます(笑)  
梅雨も明け、これからは暑くなりますね。体調管理など気を付けて過ごしていこうと思います。

8月には『津久見扇子踊り大会』がありますね！

私は今年で3回目の参加となります。初めて参加した時は踊ったことがなく、扇子もどうやって回したらいいのかわかりませんでした。今では何とか扇子を回せるようになったので、今年は昨年よりも綺麗に扇子を回し、踊れるようにしたいです！！

さて、今回のスタッフボイスは『読書』について書こうと思います！！

私は最近、色々な小説を読むようにしています。

今読んでいるのは、太宰治の「人間失格」と「斜陽」です。

他にも江戸川乱歩の「D坂の殺人事件」や、与謝野晶子の「みだれ髪」、坂口安吾の「墜落論」、織田作之助の「天衣無縫」を買って読んでいます。

元々小説を読むのが苦手だったのですが、アニメに出てくるキャラクターとのコラボカバーが決まったので、これを機に読んでみよう！と思い購入しました。読み始めると、寝ることも忘れてしまうくらいに夢中になってしまいました(笑)  
小説を読むことによって活字の勉強になったりするので、今まで読んでいなかった自分に腹だたく思い、後悔しました(-\_-;) )

読むスピードも遅く、まだ1冊も読み終わっていませんが、他の作品も読んでみたいので1日でも早く読み終わるよう頑張りたいと思います。



## 健康生活

### ●●● 脱水症について ●●●

#### 脱水症状はなぜ起こる？

人間の身体は、成人で6割が体液からなっています。(お年寄りでは5割、新生児では7~8割)

**体液とは**、血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液・尿など、人間の身体が生命活動を行う上で欠かすことのできないものです。この体液が失われた状態を、**脱水症**といいます。脱水症状を起こすと、酸素や栄養素がうまく体内に行き渡らなかつたり、老廃物を排出することができなくなったり、体温をうまく調整できなくなったりするなどの問題が生じます。治療を怠ると命に関わることもあるので、症状に気付いたらすぐに処置を行うことが必要です。



#### 特に注意が必要なのはどんな時？

- 体調不良などであまり食事をとれない時 (水分は、飲料だけでなく食事からも体内に取り込まれています)
- 暑い時 (汗で多くの水分が奪われます)
- 嘔吐・発熱・発汗 (水分が多く体外に排出されます)
- 慢性呼吸器疾患 (気道からの分泌物が増えるため、水分が多く失われます)
- 糖尿病 (高血糖により多尿になり、水分不足が起こりやすくなります)
- 脳血管障害や認知症 (意識障害や認知障害があると、水分を摂取する量が少なくなります)

## 脱水症、予防

#### 脱水症の症状とは

- 【軽度】** めまいや揺らつきが起こります。また、口の中が渇いたように感じます。
- 【中等度】** 頭痛や悪心が起こります。口の中や粘膜が強く渇き、唾液や尿の量も減ります。嘔吐する場合があります。
- 【重度】** 意識障害、痙攣などを引き起こします。そのほか、昏睡や錯覚、幻覚などの精神症状が起こることもあります。

重度の脱水症は、命に関わる場合があります。軽度であっても症状が出たら、すぐに水分補給を行ってください。



#### 脱水症を予防するためには

脱水症は、治療よりもまず予防に努めることが第一です。予防の要は、水分補給とミネラル補給です。

##### 【水分補給】

とにかく、こまめに水分をとるようにしましょう。特に就寝前や起きてすぐ、入浴する前後、運動をする前後、運動中、そして飲酒後は必ず水分をとってください。脱水症を防ぐためにも水分補給は怠らないでください。

##### 【ミネラル補給】

水分だけを補給していると、自発的脱水と呼ばれる症状を起こすことがあります。この状態になると、身体は体液の濃度を元に戻すべく水分を体外に排出してしまうので、結果的に脱水症を引き起こします。そのため、水分と共にミネラルを補給することが大切です。



# 食レポ IN うすき

★第27弾は白杵市のレストランをご紹介します★

## 「ナチュラルレスト&カフェ ロゼッタ」

「サーラ・デ・うすき」内にあるオシャレなお店です。  
 カウンター席、テーブル席、掘りごたつの席があり、  
 少人数でも大人数でもオススメです。  
 旬の野菜を使い、和食から洋食まで様々な料理を楽しめます(\*^\_^\*)  
 丁寧な接客でとても居心地が良く、  
 何度も通いたくなります☆ランチはお手頃な価格で  
 美味しい料理を食べることができます！

▼プチ贅沢ピッツアランチ(1,000円+税)  
 ※デザートはセットに入っていない  
 ピZZは生地がパリパリで美味しく、  
 他のどの料理も美味しく大満足でした♡



▼プチ贅沢パスタランチの  
 「海老ときのこのジェノベーゼ」  
 濃厚で美味しかったです♡



【アクセス】白杵市白杵210-3  
 TEL 0972-83-8217  
 営業時間 12:00~15:00 18:00~22:00  
 定休日 火曜日、第2・第4月曜日

# 知って得する！?〇〇のお役立ち情報

## ---災害時の対策(地震)---

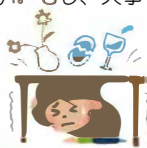
今回の〇〇は  
 「災害時の対策」

地震はいつどこで発生するか分かりませんが、気象庁の「緊急地震速報」を活用することによって、強い揺れが来ることを直前にキャッチし、身の安全を守る行動をとることができます。緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、あわてずに身の安全を確保するようにしましょう。

地震が発生したら...

### 家の中では

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。  
 あわてて外へ飛び出さない。もし、火事が発生した場合には可能ならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにする。



### 商業施設などでは

施設の誘導係員の指示に従う。  
 頭を保護し、揺れに備えて身構える。  
 あわてて出口・階段などに殺到しない。  
 ガラス製の陳列棚や吊り下がっている照明などの下から離れるようにする。



### 自動車運転中のときは

ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。  
 エンジンを止め、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、安全な場所へ避難する。



### 災害時に備えた備蓄品の例

- ・飲料水(1人1日3リットルを目安に、3日分)
- ・食品(ご飯(アルファ米など)1人5食分)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、1人最低3日分の食料を備蓄しておきましょう)
- ・下着、衣類
- ・トイレ用ペーパー、ティッシュペーパーなど
- ・マッチ、ろうそく
- ・カセットコンロ



### 非常持ち出し品の例

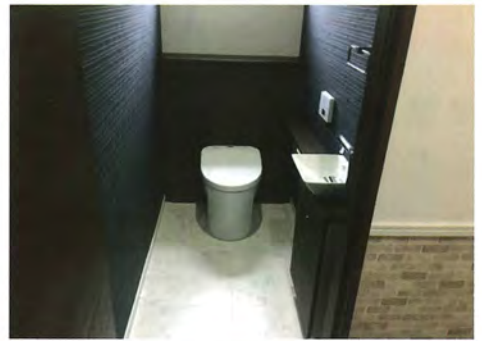
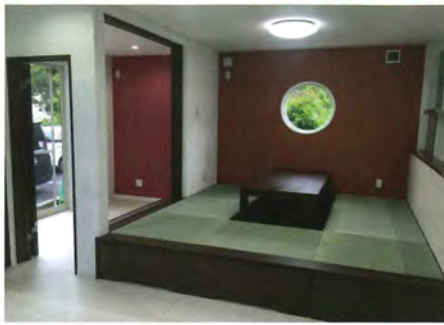
- ・飲料水
- ・食料品
- ・貴重品
- ・救急用品
- ・ヘルメット、防災ずきん
- ・マスク
- ・軍手
- ・懐中電灯
- ・衣類
- ・下着
- ・毛布、タオル
- ・携帯ラジオ、予備電池
- ・使い捨てカイロ
- ・ウェットティッシュ
- ・洗面用具

### 津波警報・津波注意報が出たときは

海岸近くにいるときに、強い揺れを感じたり、津波警報・津波注意報を聞いたときなどはすぐにその場所から離れ、高台などに避難しましょう。はじめて訪れた観光地など地理に詳しくない土地でも、「津波避難場所」マークや「津波避難ビル」マークを目印にただちに避難してください。ただし、地方自治体が作成している津波ハザードマップなどによって指定された避難場所であっても津波は予想を超えて襲ってくる場合があります。状況に応じ各自の判断で率先して避難するようにしましょう。  
 また、津波は、河口から川の流れて沿って上流側にも追いかけてきます。川の近くにいるときは、流れに対して直角方向に素早く避難しましょう。



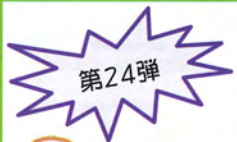




工事をさせて  
いただきました。  
ありがとうございます。



施主様のこだわりあふれるお家が  
完成しました！



## おそうじのコツ ～照明器具のお掃除 Part2～



### 照明のお手入れ方法

#### ～ガラス製の場合～

- ① たまったホコリをはたき、柔らかい布で取り除きます。
- ② 汚れがひどい場合には布に中性洗剤を含ませ汚れを落とします。  
シェードガラスが取り外せるのであれば丸洗いしましょう。
- ③ 水拭きをして、から拭きをします。



#### ～アクリル製の場合(天井付けのシーリングライトはアクリル製が多いです)～

- ① 天井付けシーリングライトのアクリル製シェードの中にたまったホコリや虫の死骸を捨てます。
- ② ぬるま湯で水洗いをします。頑固な汚れがある場合は中性洗剤を入れて洗ってみましょう。
- ③ 洗ったらしっかりと乾かします。

※しっかりと乾かさないとカビが生える原因になってしまいます。

#### ～木・紙製、布製の場合～

- ① まず全体についたホコリなどをはたき、軽く取り除きます。
- ② それでも取れなかったホコリは柔らかいブラシで落とします。  
※柔らかいブラシで木の枠にたまったホコリもとりましょう。  
柔らかいタイプの歯ブラシやハケを使ってもいいです。

#### ～金属の場合～

- ① はたきや柔らかい布で軽くホコリを落とします。
- ② 合成塗料で塗装された金属の場合は水気をしっかり絞った布で拭きます。
- ③ 次に乾いた柔らかい布で水分をふき取ります。  
ここでしっかり拭き、乾かさないとサビの原因になります。  
※メッキ加工されたものや真鍮は色が落ちてしまうので水拭きせず、  
柔らかい布でホコリをふき取るだけにしましょう。

みなさんも、ぜひやってみてください☆  
お部屋が明るくなりますよ！！！！

## 今月のイチオシ商品 TOTO

### ネオレストハイブリッドシリーズDHタイプ

OB様限定価格で  
ご提供致します！！

※詳細はお問合せ下さい。



#### 選べる2つのリモコン



リモコン



スティックリモコン

#### プレミスト

自動で便器にミスト(水)をふきかけて、水のクッションを作ります。便器表面をツルツルにする「セフィオンテクト」との相乗効果で、便器を汚れから守ります。



#### カラーバリエーション



ホワイト

パステルアイボリー

パステルピンク※

ホワイトグレー※

※パステルピンクとホワイトグレーは受注生産です

#### ウォシュレット共通機能

清潔機能	プレミスト	セルフクリーニング	オートパワー脱臭	脱臭	クリーン便座	クリーンズル	クリーンケース
エコ機能	ECO小ボタン	タイマー節電	おまかせ節電*	スーパージョスト	運転スイッチ		
洗浄機能	おしり洗浄	やわらか洗浄	ビデ洗浄	ムーブ洗浄	マッサージ洗浄	水勢調節	洗浄位置調節
清掃機能	お掃除リフト	便ふた掃除	ノズルお掃除機能				
快適機能	便器暖かソフト開始	オート暖洗浄(大・小)	リモコン暖洗浄(大・小)	暖房便座	温度センサー**	リモコン	

#### 便器共通機能

フチなし形状	トルネード洗浄	水たまり置(大きい)	すっきりパネル	セフィオンテクト	LEDゲートディスプレイ	水廻り防湿方式/タンク貯水方式/タンク貯水方式
防臭機構	超節水75% 大3.8L/小3.3L/ECO小3.0L(標準水)	超節水71% 大4.8L/小3.6L/ECO小3.4L(標準水)	充電時安心設計			

発行元 小代築炉工業株式会社  
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458  
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155  
FAX:0972-82-5280

