

2019年 6月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・ハウステンボス HOME太陽光でんき
 - ・スタッフボイス
 - ・食レポIN ～さいき～
 - ・施工写真
 - ・今月のイチオシ商品
 - ・ストレートネックとは
 - ・靴のお手入れ方法
 - ・お掃除のコツ
 - ・～洗濯物の生乾き臭い対策～
- 「TOTO ウォシュレット一体形便器 GG1」

今月の話題



ハウステンボス HOME太陽光でんき

ご家庭のクリーンライフを応援する新ブランドが登場！
ご自宅等に京セラ製太陽光パネルが無償で導入できる新たなスタイルです。



初期費用は0円※1



ご自宅等の屋根で発電した電気をそのまま自分の家で自家消費



夜間や雨などで不足した時はハウステンボスから電気を供給※2



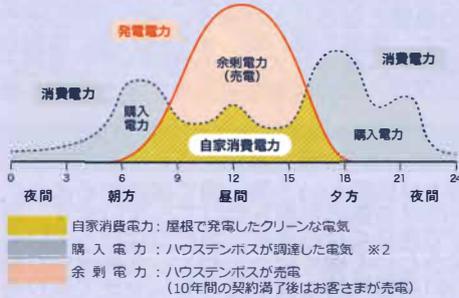
契約期間終了後、太陽光発電システム一式は譲渡※3

※1 設置場所の状況により、工事費用のご負担が発生する場合がございます。 ※2 小売電気事業者であるHTBエナジーが調達した電気をハウステンボスが取扱代理店となって販売いたします。 ※3 契約期間は発電を開始した日から10年間です。譲渡時に所得税が発生する場合がございます。

対象家屋：新築10年未満の住宅に限りです

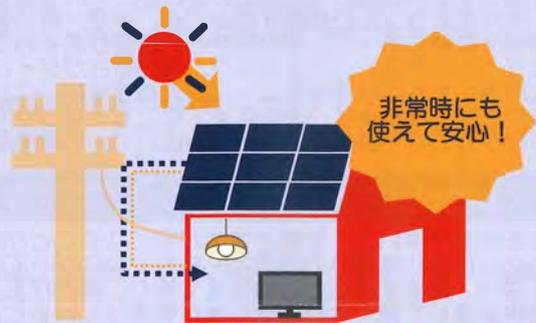
自家消費とは？

【1日の発電量と消費量イメージ】



※ご契約期間中の毎月の電気料金は【自家消費電力】+【購入電力】を元に算出いたします。
※自家消費電力と余剰電力の割合は、お客さまの電気のご利用量により異なります。

万が一の停電でも安心です



屋根で発電したクリーンな電気をそのままお使いいただけます。
太陽光発電システムで発電している時間であれば、発電量の最大1500Wまでの電気を「非常用コンセント」から使うことができ、万が一の停電でも安心です。

天候や時間帯に影響されない一律の料金単価で、電気料金の削減も期待できます。日射量が少ない季節や夜間のご利用が多いご家庭も、変わらずお得を感じていただけます。



料金単価表

電力会社	基本料金	従量料金
九州電力エリア	0円	24.90円/kWh

※月額最低料金の設定がございます。1契約につき 九州電力エリア308.88円

九州電力エリア

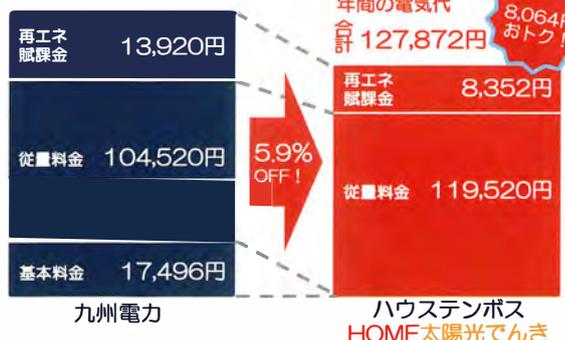
今までの電気料金 月 11,328円

ハウステンボス HOME太陽光でんき 月 10,656円

年間 8,064円おトク (削減率-5.9%)

従量電灯B 50A 400kWh/月 (九州電力) 利用想定

例えば 年間の電気代が 合計 135,936円 の場合



※2018年7月時点での各エリアの料金単価との比較です。 ※燃料費調整額は含みません。
※再生可能エネルギー発電促進賦課金は2.90円/kWh(2018年5月～2019年4月単価)、自家消費率40%で算出しています。

STAFF VOICE

みなさんこんにちは★G.Aです。

先月は年号も変わると言う事で10連休された方も多いのではないのでしょうか???

季節の変わり目です！
体調には十分お気を付け下さい！

私も連休を使って宮崎の高千穂に行ってきました！

何度も訪れた事があるのですが何度行っても空気が綺麗で神秘的な所です。
毎回パワーをもらえる気がします★



ボートに乗りたくて早めに出発したのですが受付が終了してとても残念でした(+_+)
次回またチャレンジしたいと思います(^o^)

幸せな黄色いポストなんかもあって、本当に手紙を送る事が出来るそうです★
このポストは宮崎に2つあってもう一つは青島にあるそうです♪

帰りには高千穂牛も食べて帰りました!!!
とっても美味しく大満足な一日となりました★

夏に行っても涼しさを感じれる貴重な場所です！みなさんも行って見て下さい★★

健康生活

●ストレートネックとは?●



どうしてスマートフォンが原因に?ストレートネックの大敵は「悪い姿勢」

肩こり・首こり、頭痛がひどい方はもちろん、スマートフォンを使っている人なら今は無症状でもストレートネックを疑った方がいいかもしれません。というのも、スマホの操作姿勢にストレートネックになりうる原因があるのです。スマホを持つ手は体の前方下方向にあるため、それを見るために自然と頭部は肩口よりも前に突き出ます。それが首へのダメージとなり、様々なトラブルに発展するのです。本来、首の骨は重たい頭部の衝撃を吸収するために緩やかに前弯のカーブを描いています。頭部の重さはボーリングの球ほどの重量があるので、頭が前に突き出ると頸椎の前弯カーブが損なわれ、頭部がストレートになります。これがストレートネック。頭の重さがダイレクトに首や肩周りへの負荷となることが自ずと分かるでしょう。首の骨が正常な位置にあれば血液はスムーズに流れますが、ストレートネックの状態だと、血液の流れ道、気の流れ道に負担がかかり、気血の巡りが悪くなります。その結果、肩こり・首こりや冷え、イライラや不眠など、様々な不調につながってしまうというわけです。たかが肩こり・首こりだと甘くみないで、スマホから目を離れたタイミングで、まずは姿勢を直すことを意識しましょう。

痛みやツラさだけじゃない?首のこりがおでこのシワになる

椅子に座る時間が長いと、自然と背中が丸くなる人が多いでしょう。筋肉同士は筋膜という薄い膜で包まれるようにつながっているため、背中や首周りの筋肉と一続きでつながっている頭皮とおでこの筋肉は姿勢の影響を受けてしまいます。首や肩が凝って硬くなり、緊張することで血流まで滞り、痛みが生じてなめらかな動きができなくなります。首とつながっている頭皮やおでこも筋膜を通じて硬くなり血流の滞りを受けていると、目をぱっちりあげようとして硬くなったおでこを無理やり動かしてシワをうみだしている.....なんて残念なことにならないかもしれません!正しい姿勢維持と簡単なストレッチで巡りを促して生き生きとしなやかな体を取り戻しましょう。

こまめな1分間ストレッチで首肩周りの滞りを解放する

- 側屈ストレッチ.....首を横にねかせる側屈の動きは、首の前側と後ろ側の筋肉を同時に働かせることができるのでオススメです。頭の重みを利用して、ゆっくりと呼吸を止めないように右へ左へと傾けてみましょう。その時に後頭部を後ろに下げた正しい姿勢で。視線は正面を向き、アゴを引きながら行うことが大事です。
- 回旋ストレッチ.....視線を水平にしたまま、首だけ横向きに動かします。その時に肩から下の胴体は正面を向いたまま、鼻先を自分の真横に持っていくように動かします。向き癖のある人はどちらかやりにくい方向があるかもしれませんね。自分の中心軸を動かさないように、首をかしげないようにしましょう。
- タオルを使った簡単ストレッチ.....首の骨の一番上と頭蓋骨との境目エリアの詰まりをほぐすストレッチエクササイズ。フェイスタオルの両端を持ち、タオルの中心部がちょうど鼻先の真裏にくるようにします。タオルを持つ両手を斜め上に引き上げるようにしながら首の位置を動かさないように鼻先だけうなずくように動かします。首ではなく頭蓋骨を動かすといったイメージでタオルの当たっている部分が頸椎と頭蓋骨の境目を引き離すようにしていきます。心地よいと感じるところまでOKです。

★壁を使ったストレートネックのセルフチェック★

あなたが「ストレートネック」になっているかどうか、セルフチェックしてみてください。方法は簡単です。壁を使って確かめることができます。まずは壁を背に、あごを引いてまっすぐ立ってみましょう。後頭部・肩甲骨・お尻の3カ所が壁につかない状態になった場合、「ストレートネック」の可能性が高いと考えてください。

食レポ IN さいき

★第49弾は佐伯市のカフェをご紹介します★ 「coffee 5」



coffee 5
own roast
hand drip



皆さんこんにちは、Sです★
今回は、佐伯市にあるカフェをご紹介します♪

こちらのカフェは、コーヒー専門店では様々な種類のコーヒーを飲むことができるので、コーヒー好きの方には特にオススメです!!!まるで一軒家のような外観で、中に入ると窓からは自然の景色が広がっており、ゆっくりとした時間を過ごすことができました(*^_^*)

私は、ガトーショコラとカフェオレを注文しました★ガトーショコラは、濃厚でとても美味しかったです!カフェオレは、アイスとホットが選べるので私はアイスにしました。アイスには氷が入っているのですが、その氷もコーヒーで出来ており時間が経って氷が溶けても味が薄くならないので細かい所まで工夫されているなと思いました!

コーヒーとケーキはお持ち帰りが可能だそうですので、今度はお持ち帰りをしたいと思います(^o^)/

コーヒー専門店なのですが、他にも紅茶やりんごジュースもあるのでぜひ一度行ってみたい♥



▶
ガトーショコラ
¥480-
カフェオレ(アイス)
¥600-



▶
チーズケーキ
¥450-
りんごジュース
¥400-

【アクセス】〒876-0025 佐伯市大字池田1184-1
TEL 0972-22-5001
営業時間 11:00~21:00
定休日 月曜日
(月曜日が祝日の場合営業・翌火曜日定休)

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「靴」

どのように靴のお手入れをすれば良いかわからない。なかなか時間がなくて、お手入れをしたことがない。何だか難しそう…。そのような経験をしたことがあるのではないのでしょうか?どうしたら良いかわからないから、ほったらかしにしている。そんな方にも、簡単に靴を長持ちさせるような「お手入れの仕方」をご紹介します!!

【簡易的なお手入れ(革靴)】

準備する物

- ・歯ブラシ
- ・雑巾
- ・ハンドクリーム
- ・布

●歯ブラシ

まず自宅にある歯ブラシを使って、外でついたホコリをブラシで取り除きます。

●雑巾

次に水をよく絞った雑巾で、靴の全面を拭きます。水分が革に染み込み過ぎないように、しっかりと雑巾を絞ってから拭くように注意しましょう。場合によっては、革にシミ跡が残ってしまう場合もあります。また忘れてほしくないのは、靴の内側(中敷き・ライニング部)の拭き取りです。靴を1日中履いていると足から汗が出ています。しっかりと内側も水拭きして汗を拭き取るようにキレイにしましょう。

●ハンドクリーム

革に保湿力を高めるように、栄養を与えたいと思います。通常であれば革靴専用の靴クリームがもっとも望ましいですが、自宅になければハンドクリームを靴クリームの代わりに使います。濡れた雑巾で汚れを拭き取ったのち靴を乾燥させると、表面がかさかさになっていると思います。布や手を使って、革の表面が潤うようにクリームを塗ってあげましょう。

●布

最後に布で、乾拭きをします。革の表面に残った余分なクリームを拭き取って、磨きます。



【本格的なお手入れ(革靴)】

準備する物

- ・雑巾
- ・靴用ブラシ
- ・靴用クリーナー
- ・布
- ・靴クリーム 乳化性&油性(各色)

●靴用ブラシ

まず靴用ブラシを使って、外でついたホコリをブラシで取り除きます。

●雑巾

次に水をよく絞った雑巾で、靴の全面を拭きます。水分が革に染み込み過ぎないように、しっかりと雑巾を絞ってから拭くように注意しましょう。場合によっては、革にシミ跡が残ってしまう場合もあります。また忘れてほしくないのは、靴の内側(中敷き・ライニング部)の拭き取りです。靴を1日中履いていると足から汗が出ています。しっかりと内側も水拭きして汗を拭き取るようにキレイにしましょう。

●靴用クリーナー

靴用クリーナーは、市販されている靴専用クリーナーです。以前より付着している古くなった靴クリームやワックス、汗(塩分)などの頑固な汚れを取るためには、このような専用のクリーナーは非常に助かります。余分なワックスなどを取り除くと、通気性も良くなります。

●靴クリーム 乳化性&油性(各色)

靴の表面がキレイになったのち、革の状態を長持ちさせるために靴クリームをつけます。靴クリームには、主に乳化性と油性の2種類があります。乳化性クリームは、柔らかく・匂いも弱く、自然な革のツヤを出せます。一方油性クリームは、一般的なワックス(靴墨)で固く・匂いも強いがバツッとキレイなツヤを出せます。

●布

最後に布で、乾拭きをします。革の表面に残った余分なクリームを拭き取って、磨きます。



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。



第46弾 おそうじのコツ ～梅雨時期の洗濯物生乾き臭い対策～

6月と言えば梅雨ですね…洗濯物が乾かない時期になります。生乾きの臭いが気になったりもする時期です。生乾きの洗濯物の臭いが漂う原因は雑菌による臭いです。洗濯前の雑菌対策が大切です！

- 1. 熱湯で殺菌する**
汚れがひどかったり臭いが強い洗濯物は熱湯につけ置きしてから洗濯するのが効果的です。
※残ったお風呂のお湯は利用しないようにしましょう。残ったお湯には雑菌がいる可能性があります。
- 2. 洗濯機にたくさん入れない**
たくさん入れると洗濯物に雑菌を残す原因となります。
- 3. 液体の酵素系漂白剤を使用する**
洗濯用洗剤の他にワイドハイターなどの酵素系漂白剤を使うことで雑菌がキレイに落ちます。毎回使うことで、衣類などに溜まった皮脂の汚れなどが繊維の中に溜まっていくのを防ぎます。
- 4. 洗剤と一緒に酢を入れる**
酢は殺菌作用がありますので生乾きの臭いを防ぐにも効果があります。ちなみに酢の臭いは洗濯物が乾くと消えてしまいますので心配はいりません。
- 5. しっかりと乾かす**
外で干して日光に当てると残った雑菌も取り除くことが出来るので、できるだけ外で干すのがベターですが、外に干すことが出来ない時は乾燥機を使用するなどしてなるべく早く乾かす方法を実践して下さい。

今月のイチオシ商品 TOTO ウォシュレット一体形便器 GG1 OB様限定価格でご提供致します!!



タンク式便器だから、水圧を気にすることなく、設置の自由度が高いGG。でも、高さも奥行きもぐっとコンパクトに。従来のタンク式便器の常識を越える、ローシルエットデザインで、トイレ空間に広々としたゆとりを生み出します。

*タンク式便器なので、一般のタンク式便器と同じ水圧条件で設置できます。

「ノズルきれい」・「セルフクリーニング」・「クリーン樹脂」の相乗効果でいつも清潔

セルフクリーニング (水)		ノズルきれい (きれい除菌水)	
	ウォシュレット使用後、使用したあとにもノズルを洗浄します。		ノズルの内側を、「きれい除菌水」で洗浄・除菌します。
プレミストとセフィオンテクト便器の相乗効果			
	「プレミスト」		「セフィオンテクト」便器
1回のプレミストに使用する水は、約20mL。		さらに、洗剤が汚れの下に水が入り込み汚れを浮かせて落ちやすくします。	

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

