

2019年 10月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・ 売電契約終了について
  - ・ 食レポIN ～さいき～
  - ・ 食事と運動で便秘予防
  - ・ スタッフボイス
  - ・ 読書のメリットと効果
  - ・ 施工写真
  - ・ お掃除のコツ ～トイレ掃除を簡単に～
  - ・ 今月のイチオシ商品
- 「Panasonic IH -ビルトインタイプ W1-」

今月の話題



太陽光を設置して10年経つと、売電単価は7円になります。

さて、太陽光発電をいち早く10年前に導入した皆様。お忘れかもしれませんが、2019年に売電契約が終了します。これは「2019年問題」といわれ、太陽光発電業界では少し前から徐々に騒がれ始めていました。それがいよいよ現実のものとなるのです。

【現在太陽光を設置しているご家庭】

- ・ 太陽が出ている間は電気を自給自足する → 電気代はかからない
- ・ 太陽が出ている間に使いきれなかった電気は売る（売電） → 利益が生まれる
- ・ 太陽が沈んだ後に電気を使う場合 → 電気代が発生する

※太陽が全く顔を出さない曇りの日や雨の日は、昼でも電気代が発生します。

「売電利益 - 夜の電気代 = 純粋な利益」

2019年以降は、売電による利益がガクッと下がるので、純粋な利益はマイナスの可能性だってあり得ます。

「使いきれなかった電気を、夜使えばいいのでは！？電気代を全く払わなくて済むんじゃない！？

電気は「売電」から「蓄電」の時代へ。電気の自給自足を可能にする蓄電池について。



【蓄電池とは】

蓄電池とは、電気を蓄えて（貯めて）おく電池のことです。この蓄電池があれば、昼に発電して余った電気を貯めておき、夜使うことができます。これから電気代はどんどん高くなっていきます。だから電気をすべて自給自足できるようになるのなら、これほどいい話はありません！！

蓄電池導入のメリット

①蓄電池があれば、電気をほぼ100%自給自足できるようになる

今後電気代が高くなっていくのは確実。それには明確な理由がありました。

・ 金融政策による円安の影響

発電に必要な火力燃料のほとんどを外国からの輸入に頼っている日本。燃料を輸入しているということは、燃料となる原材料を購入しているということです。近年の為替は円安傾向にあり、この円安の影響により、原材料を輸入に頼っている電気も当然高くなっていきます。

・ 「再生可能エネルギー促進賦課金」が2030年まで増え続ける

「再生可能エネルギー促進賦課金」とは、国が定めた「再生可能エネルギーの固定価格買取制度」により、太陽光や風力、地熱などの再生可能エネルギーで発電した電気を、電力会社が一定期間買い取るために要した費用を、電気を使用する国民が電気の使用量に応じて負担するお金のことです。

・ 電気料金には原発の廃炉費用も上乗せされている！

老朽化した原発の「廃炉」にかかる膨大な費用も、電気代に上乗せされています。

③発電量が少ない日も安心。安い深夜電力を貯めて電気代を節約

太陽光発電はどうしても天候によって発電量が左右されてしまいます。曇りや雨の日が続き、蓄電池に十分な電気を貯めることができなかった場合は格安の深夜電力を貯めるようにしましょう。もちろん電気代は発生しますが、日中の電気代に比べるとかなり安く抑えることができます。

<夜の電気代が安くなるプラン>

- ・ 昼間（8：00～22：00）＝電気代が割高
- +
- ・ 夜間（22：00～8：00）＝電気代が割安 →この時間帯に蓄電池に電気を貯める。

②蓄電池で災害に強い家になる

太陽光発電を導入している家は、ライフラインが分断された後も”電気が使える”という大きなメリットがあります。太陽光発電があるだけでも安心ですが、蓄電池によって夜も電気が使えるのですから「太陽光発電」+「蓄電池」を備えた家はもう最強です。

<「災害に強い」は今後さらに重要なキーワードになる>

記憶に新しい2016年の熊本地震、2017年の九州北部豪雨。実際に被害を受けた方も多いのではないのでしょうか。

災害時の電気はとても貴重です。情報を得るためのテレビやラジオ、携帯電話を動かし、さらには温かい食事や飲み物、明るい部屋を提供してくれます。電気は物理的にも精神的にも計り知れない安心を与えてくれるのです。「電気によって救われる命がある」と言っても過言ではありません。

災害はいつ発生するのかわからないものです。だからこそ、いざ災害が起きた時に自分や大切な家族を守ることができる「家」であってほしいと思うのです。電気を完全に自給自足できる「太陽光発電」+「蓄電池」を備えた家は今後さらにその価値を高めていくことになるでしょう。

④一昔前と比べても随分安くなった蓄電池。今買っても損はない。

実は昔に比べると随分安くなった蓄電池。現在は他社製品の1/3～1/5程度の”格安”をうたうメーカーも登場しているほどです。

「蓄電池はこれ以上安くなることはないのではないか」とみています。だから今、早めにも買っても損はないと思います。

# STAFF VOICE

みなさんこんにちは★G.Aです。

今年もあっという間に10月になったことに非常にビックリしています！！  
みなさんやり残したことはないでしょうか？今年もあと2か月です！有意義に過ごしましょう(^^)

先日私は、竹田の長湯温泉の【クアパーク長湯】という今年の6月にグランドオープンしたところに行きました★  
世界的建築家が設計していて、木をふんだんに使った設計の温泉施設で見た目もとてもお洒落でした★

クアパークはただの温泉ではなく1Fは男女混浴で水着で入れるところがあります！  
そこは温泉プールと50mの歩行浴が出来る場所です！  
長湯温泉は炭酸泉なので少しぬるい感じで本当にプールに入っている感覚でした★  
50m歩行浴の途中には露天風呂もあり、目の前に大きな川が流れているのでなかなかいい感じでした♪  
そして2Fは普通に入れる温泉でした★温泉プールよりは少し熱いですが、こどもとってもよかったです！

他にもレストランや宿泊施設もあり、コテージタイプの宿泊施設でそこも見た感じお洒落な感じだったので  
いつか泊まってみたいと思いました★  
温泉施設は全部で500円で行けるので、津久見からはちょっと遠いな～とは思いますがみなさんも行ってみてください♪

あと長湯温泉に行く途中に【水の駅 おづる】というところに寄ってご飯を食べたのですが、  
そこは豆腐が有名で、揚げ出し豆腐が美味しかったです！！  
帰りには道の駅で巨峰のソフトクリームを食べて帰りました♪

みなさんも機会があれば竹田へ足を運んでみてはいかがでしょうか??



## 健康生活

### 食事と運動で便秘を防ぐ！

涼しくなってくると、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。便秘になると、腹痛や食欲不振、肌荒れ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。

#### <便秘の種類とその要因>

弛緩性便秘	直腸性便秘	けいれん性便秘
<p>大腸の運動の低下によるもので、便秘の中でも頻度が高く常習性便秘の3分の2を占める。</p> <p>【要因】 運動不足、水分や食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなど……</p>	<p>便が直腸に達しても便が停滞してうまく排便できない、または排便を我慢することを繰り返す間に直腸の感受性が低下し、便意が起りにくい。</p> <p>【要因】 便意があっても排便をよく我慢してしまう</p>	<p>交感神経の過緊張や自律神経の乱れによりコロコロした便に。下痢と便秘を繰り返す症状も見られる。</p> <p>【要因】 精神的ストレスや環境の変化、過敏性腸症候群など……</p>



#### <便秘対策は食生活が基本>

##### ■朝食をしっかり食べよう

朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。同じ時間に食事をして排便リズムを整えるため、余裕を持って起床しましょう。

##### ■水分補給と食物繊維を十分に

水分を含んだ便はかさが増して腸に刺激を与えて便意を促しますが、水分不足になると便が硬くなって移動しづらくなります。特に起床時は水分が不足しがちです。朝の水分摂取は便意をもよおす作用があるため、水分を摂る習慣をつけましょう。また、食物繊維は腸のぜん動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。

##### <食物繊維を多く含む食品>

根菜類、大豆、海藻類、寒天、きのこ類など。

##### ■腸内環境を整えよう

健康な身体の内には、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。ところが、肉や脂質の多い食事などバランスの悪い食生活を続けていると、大腸菌などの悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスが乱れて排便がうまくいきません。善玉菌を増やすには、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品や、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

##### <ビフィズス菌・乳酸菌を多く含む食品>

ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、漬物など。

##### <オリゴ糖を含む食品>

大豆製品、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど。



#### <日常生活に運動やマッサージを取り入れよう>

日頃の運動不足は腸の動きを鈍らせ、便を押し出すのに必要な腹筋力が低下する原因になります。腹筋運動はもちろん、ウォーキングや水泳ヨガといった全身運動も腸の動きを高め、腹筋を鍛えるのに効果的です。また、駅では階段を使うなど、生活の中でも身体を動かすことを心掛けましょう。ストレッチやマッサージもおススメです。

【「の」の字マッサージ】・・・おへその周囲を時計回りにひらがなの「の」の字を書くようにゆっくりとマッサージします。腸に沿ってなぞることで腸に刺激を与え、便意を促し便の移動がスムーズになります。

## ★第53弾は佐伯市の和カフェをご紹介します★

### 「Papi Ionnage (パピヨナーージュ)」

みなさんこんにちは、A. Iです★

今回は佐伯市にある和カフェ『Papi Ionnage』をご紹介します！！

古民家の1階がカフェで2階には雑貨屋さんがありました。

店内は和室にテーブルと座布団が置いてあり、入って右側にはソファー席もありました。

落ち着いた感じでゆっくりと過ごせる雰囲気でした！

メニューはトーストと、あんみつやとうふ白玉などデザート系がありました。

私は今回、『チリコンカン風ピリ辛トースト』と『マヨ明太チーズトースト』と

『とうふ白玉だんご(アイスのせ)』を注文しました！！

トーストは両方とも少しピリ辛で、辛いものが好きなのでとても美味しかったです(〜)♥

とうふ白玉は1つがとても大きくボリュームもあり、お腹いっぱいになりました！

白玉は豆腐で作っているので、カロリーも低くいっぱい食べてもあまり罪悪感はありませんでした♥

他にも季節によっては苺を使ったパフェなどもあるそうなので、また違う時期に行ってみたいと思いました。

皆さんも、是非行ってみて下さい♪



▲チリコンカン風ピリ辛トースト (ドリンクセット)



▲マヨ明太チーズトースト (ドリンクセット)



▲とうふ白玉だんご (アイスのせ)

#### 【アクセス】

〒876-0843 佐伯市中の島2-2-45

TEL 0972-28-5105

営業時間 12:00~19:00

定休日 月曜日、第1・3日曜日

## 知って得する！?〇〇のお役立ち情報 ～読書のメリットと効果～

今回の〇〇は  
「読書」

本が好きの人にとって、読書は楽しい時間です。しかし、本があまり好きではない人にとっての読書は、「長時間の苦痛」に感じられます。ですが、本を読むことでさまざまなメリットがあると分かれば、「それなら少しは読んでみようかな…」という気になるはず。そこで、読書することで得られるメリットと効果についてご紹介します！！

### 朝に読書する効果

朝の読書が持つメリットは、1日のはじめに精神のコンディションを整えられることです。朝に形成された自律神経のコンディションは、長時間持続する傾向があるのだそう。つまり、朝をバタバタと過ごしてしまうと、その日はずっと落ち着きがなくなったり、集中力がなくなったりしてしまう可能性が高くなるのです。読書には癒しの効果があります。朝に読書することで精神的なゆとりがもたらされ、心が落ち着くので、良い1日のスタートを切ることができるのです。

### 夜に読書する効果

学校や仕事が終わってからの夜の読書には、1日の疲れを癒す効果があります。読書には、高ぶった神経を落ち着かせリラックス状態を作り出す効果があるのだそう。そして、読書のリラックス効果はたった6分ほどで現れるのだそう。つまり、1日の終わりに6分でも読書することで、疲れを癒し、睡眠の質を高めることが期待できるのです。

### その他にもこんなメリットが♪

#### 脳の活性化！発想力が向上

読書による脳の活性化で、さまざまな効果が得られます。

- ・漢字や文法に詳しくなる、知恵が増える
- ・本の内容を擬似体験したような状態になることで、想像力が鍛えられる
- ・関心や興味の幅が広がり、新しい世界へ踏み出すきっかけになる
- ・新たな発見を得ることで視野が広がったり、今後役立つ情報を得ることができる
- ・考える力がつく。自分の中に蓄積された知識がアイデアとしても活かされる

#### 会話力や文章力が向上

- ・多方面から(客観的に)物事を考えられるようになり、相手の言葉が理解できるようになる
- ・言葉のボキャブラリーが増え、言いたいことをわかりやすく伝えることができる
- ・言葉の表現などが豊かになり、人とのコミュニケーション力が向上する
- ・思考形成に役立ち、自分で考える力がつくので、人の意見に流されないブレない自分を作れる
- ・言葉や言い回しのボキャブラリーが増え、文章力を養える

#### ストレス解消

ストレス解消といえば、音楽を聴いたり、散歩したり、コーヒーを飲んだりなどが頭に浮かびますが、読書にはそれらよりもストレスを軽減させる効果があるそうです。しかも、わずか6分でその効果が期待できるとのこと。



#### 病気の予防

・アルツハイマー(認知症)予防  
脳の神経細胞の働きが悪くなったり、死んでしまう「変性疾患」と呼ばれる疾患がアルツハイマーの主な原因のようです。このアルツハイマーが、読書による脳の活性化で予防効果が見込めるという研究結果があるそうです。

・うつ病予防

本を読むことで副交感神経に働きかけ、ストレスの軽減、心身ともにリラックスさせる効果がうつ病にも良いそうです。



工事をさせて頂きました。  
ありがとうございます。



第50弾

## おそうじのコツ ～トイレ掃除を簡単に～

毎日手軽にできる方法をご紹介します!!!



トイレ掃除を簡単にする1番のコツは?  
**「掃除する範囲を決める」**

1日1ヶ所ずつ1分掃除を繰り返すだけで、  
トイレ内の目に見える汚れがぐっと減るのを実感できます♪

- ★トイレ掃除おすすめ道具★
- ・『トイレクイックル』などのトイレクリーナー
  - ・『トイレマジックリン』などの中性洗剤
  - ・トイレブラシ
  - ・『トイレハイター』などの塩素系漂白剤



ポイント・・・ **汚れの少ない場所から順番に!!!**

- ①便器内に洗剤を吹き付ける… 便器内に洗剤をぐるっと吹きかけ放置する。そのあいだに②へ
- ②フタやタンクを拭く… ホコリ汚れがメイン。高い場所からクリーナーで拭いていく
- ③便座を拭く… 折り目を変えて新しい面で便座の表→裏の順に拭く
- ④便器を拭く… 床の付け根あたりを重点的に拭き、便器内をブラシでこすって水を流して完了

★ トイレ掃除を簡単に済ませるには「汚れやすい場所を重点的に」が原則!!! ★

## 今月のイチオシ商品

**OB様限定価格でご提供致します!!!**  
※詳細はお問合せ下さい。

 <p><b>Panasonic</b></p> <p><b>IH</b></p> <p><b>— ビルトインタイプ W1 —</b></p>	<p><b>焼き物アラト</b></p> <p>【設定方法】 「焼き物アラト」メニューを選択し、メニュースタートボタンを押下し、完了後、調理を始めてください。</p> <p>温度・時間を自動設定、裏返すタイミングなどを液晶表示と音声でお知らせ。火の調節が難しい焼き物調理のメニューを盛り込んで、手軽においしく焼き上げます。</p>	<p><b>焼き物温度調節</b></p> <p>【設定方法】 「焼き物」メニューを選択し、メニュースタートボタンを押下し、完了後、調理を始めてください。</p> <p>メニューの温度を設定するだけで手間なくおいしく焼き上げ。調理中、温度が下がっても「ソニックのIHなら、鍋底温度をとらえて設定温度をキープ。しっかり焼き上げます。</p>	<p><b>光・揚げ物温度調節</b></p> <p>【設定方法】 「揚げ物」メニューを選択し、メニュースタートボタンを押下し、完了後、調理を始めてください。</p> <p>10℃刻みで温度設定が可能。高火力で設定温度まで一気に加熱し、食材投入時温度が下がっても、素早く検知して温度復元。一定温度を保つので揚げたて揚げてもカラッと仕上がります。</p>	<p><b>IH&amp;遠赤ワックグ リル</b></p> <p>下ヒーターのIHでグリル皿を一気に加熱。高温で食材を包み込み、表面を素早く焼き上げて旨味を閉じ込めます。大火力で食材の表面・内面を同じタイミングで焼き上げ。</p>
	<p><b>火加減も自在にコントロール</b></p> <p>【設定方法】 「火加減」メニューを選択し、メニュースタートボタンを押下し、完了後、調理を始めてください。</p> <p>とろ火から弱火、中火、強火まで10段階。火力調節が簡単です。ボタンを長押しして、素早く下がります。</p>	<p><b>光るリッパ</b></p> <p>使用中はあたたかな赤色に点灯。鍋を置く位置もわかりやすい。火力に応じて明るさが10段階に変化します。</p>	<p><b>音声ガイド</b></p> <p>通常モードでは、「メニューを読み上げ」さらに、詳しくモードではメニュー読み上げに加え、「火力を読み上げ」、「設定温度を読み上げ」、「タイマー設定を読み上げ」</p>	<p><b>こげつきお知らせ</b></p> <p>加熱モード火力5以下で約10分以上加熱の時に作動。「切の忘れ自動OFF」機能(約45分経過して作動)より、早い段階で加熱をストップできます。</p>

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

