

# あおぞらニュース2016.08月



皆様がおし  
下さるのを心より  
お待ちしております\*  
\* 店頭が夏バージョン  
になっております◎ \*



泉の暮らしの  
豆知識♪

現代のよしずを  
ご存じですか??  
毎年使えて  
日差し熱83%  
紫外線を90%  
冷房費年間28%  
カットが出来ます♪  
よしずの機能はそのままに  
きれいに収納可能です♪  
その名は  
\*「スタイルシェード」\*  
ご興味のある方は  
ぜひお問い合わせ  
下さい♪



暑い日が続いておりますがいかがお過ごしですか??

つい冷たい物ばかりを食ったり食が進まなかったり体調崩していませんか  
これから花火大会や、お祭り、海水浴♪旅行や帰省など楽しいイベントがあ  
りますよね◎

季節の食べ物などスタミナつけて、楽しい夏を過ごしていきましょう♪

## ～8月の行事まとめ～

### 8月行事

- ・ 6日広島原爆の日
- ・ 8日立秋
- ・ 9日長崎原爆の日
- ・ 15日終戦記念日
- お盆 (13日～16日まで)
- ・ 23日処暑



### \* 8月の誕生石・お花 \*

誕生石・・・ペリドット → 運命の絆  
サードオニキス → 幸せな家庭  
誕生花・・・ひまわり → 憧れ・熱愛・光輝  
アンスリウム → 情熱・熱心



## あなたは夏バテしやすいタイプですか??

冷房の効いた室内と熱い外との温度差に身体がうまく対処できず、カラダが混乱し  
て自律神経失調状態になり夏バテを引き起こしているようです((+\_+))

夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル・たんぱく質などの不足と、冷房による  
自律神経の乱れ。夏バテを起こしやすい生活習慣チェックリストをみてみましょう!

### ～夏バテ危険度チェックリスト～

- ☐ 火を使わない料理が多い
- ☐ 食事は麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをたくさん飲む
- ☐ 水分を控えて汗をかかないようにしている
- ☐ 冷房の効いた場所にいることが多い
- ☐ 暑いので入浴はシャワーで簡単にすませる
- ☐ 寝るときもクーラーをかけて寝ている
- ☐ 夜遅くまで起きている
- ☐ 運動はほとんどしない



- 0～2個.....生活習慣はOK!
- 3～5個.....要注意!
- 6～8個.....夏バテの可能性大!
- 9～10個...夏バテを  
してるかも?!

数が多かったあなた!!ぜひこれを  
期に生活習慣を替えてみて下さい♪

### \*\*夏バテ予防は食事から\*\*

トマト...紫外線予防ビタミンA,C,E,B群など  
スイカ...体内の毒素排出、低カロリー  
ゴーヤ...夏バテに有効な栄養が豊富!!  
ビタミンB1,B-カロテン、鉄分など  
甘酒...天然の栄養ドリンク剤!!  
ビタミン、アミノ酸オリゴ糖、ブドウ糖など

枝豆...糖質をエネルギーに変える  
ビタミンB1,C,Aが豊富!!  
うなぎ...スタミナで疲労回復!!ビタミンB1  
豚肉...良質なタンパク質、疲労回復  
鉄分も多く含む、貧血予防!!

## エアコンの節約術!!

エアコンのON・OFFし過ぎは×  
実は運転し始めた最初のときに  
一番電気を消費するんです!!  
なので、こまめにON・OFFする  
行いは、かえって多くの電気を消  
費することになります!!

### 節約は自動運転で温度調節?

自動運転にしておくことで、  
温度が下がってきたときに運転  
を停止して調整してくれます。  
エアコンの節約は、温度をうまく  
調整する事です。冷房時は設定  
温度を1℃高くすること  
に約10%程度の節電効果がある  
とわれています♪

### ルーバーは上向きに!!

風向きは「上向き」にするのがベ  
スト! 冷気は下へ下がっていくと  
いう特性があるからです。

### 風の強さ「微弱」は×

そして風の強さが微弱だと温度  
が下がりにくく絶えず運転し続け  
るからです。

### 節約のカギは室外機!!

熱を排出する室外機に日陰を作  
るだけで熱効率が1割アップする  
んです!!

涼しく節約!!エコにもなりますね♪



# \*デットスペースを理想の空間に\*



土を10cmほど掘り  
次に碎石を5cm敷  
きます。



コンクリートを敷  
きスロープも作り  
ます。



支柱を立ててコンクリートを流し込み支柱を固定します  
それを三本建てて自転車転倒防止の飾り部分は完成\*



コンクリートが乾いたら奥くを乱形の石を敷き詰  
め木を植える場所を残しセメントでくっつけます。



素敵な木を植えて自転車止めを固定したら  
おしゃれな駐輪場の完成です😊♪



N様より

自宅廻りのデットスペースを自転車置き場に代えて素敵な空間が作れました。  
「小回りが効いて要望に的確に対応していただきました」  
との嬉しい声を頂きました！！ありがとうございます😊



プチリフォームから  
しっかりリフォームまで  
ご興味がおありな方！！  
お困りな方！！  
ぜひ、ネクスト・ワン  
お問い合わせ下さい！  
お待ちしております😊



お問い合わせは  
こちらから😊♪  
お待ちしております  
おります♪♪



リフォーム  
で幸せ  
プラス😊



(株)ネクスト・ワン

〒211-0043 神奈川県川崎市中原区新城中町18-15 ノアコート矢島 1F

お客様窓口 0120-173-065

<http://www.k-next1.co.jp>

TEL 044-740-0808

FAX 044-754-8220