

9月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・リフォーム展示会のご案内
- ・9月病について
- ・汗について
- ・お掃除のコツ ～要らないジーンズでお掃除～
- ・今月のイチオシ商品
- 「TOTO サザナ HSシリーズ Sタイプ」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～つくみ～
- ・施工写真

今月の話題



リ フ オ ー ム 展 示 会

9/9 土・10 日 AM10:00 ▶ PM5:00



水まわり商品
を
展示しております。
皆様のお越しを心より
お待ちしております♪

小代築炉工業株式会社

京セラソーラーFC大分南

〒875-0052 臼杵市千代田区3組の2

0120-64-7234



STAFF VOICE

皆さんこんにちは、Sです☆

暑い日が続きますが、熱中症などには十分に気をつけて水分・塩分補給をしっかりと、この夏を乗り切っていきましょう!!!

この間、初めて『靈山』という場所に行きました！私は最初、どういう場所が知らずに靈山という漢字を見て

え？心霊スポットかな？怖そうだな。。。とっていました。

靈山に行く道路も、対向車が来ても道を譲ることが不可能くらいとっても細く険しい道で、さらに幽霊の出そうな真っ暗い道だったので靈山に辿り着くまでの道のりは不安と恐怖しかなかったです（笑）

いざ辿り着いてみると、目の前にはとっても綺麗な夜景が広がっていて驚きました!!!

靈山からの夜景を見た事ない方や興味のある方はぜひ一度行って見て下さい☆



夏も残り少ないですが、花火を見に行ったりまだまだ夏らしいことをたくさんしたいなと思います♡

健康生活

9月病について



5月病ならよく聞くけど...
9月病って？

みなさん9月病という病気があるのをご存知ですか？5月病ならよく聞かしく知っているけど...という方がほとんどだと思います。4月から新しい生活をスタートさせ、無事5月を乗り切った人でも安心してはいけません。楽しい夏を終えた時に9月病になってしまうかも！？9月病の具体的な症状や予防法を詳しくご紹介します。

9月病の主な症状

＜ココロの症状＞

- ・やる気の低下
- ・集中力の減少
- ・思考力の低下
- ・無気力
- ・何をしても楽しいと感じられない
- ・何を食べても美味しいと思えない
- ・食欲不振
- ・気分がふさぐ、落ち込む
- ・外出するのがおっくうに感じる
- ・どうしようもない不安感
- ・訳のわからない焦り

＜カラダの症状＞

- ・睡眠時間の減少
- ・眠りが浅くなる
- ・どれだけ寝ても寝た気がしない
- ・途中で何度も目が覚めてしまう
- ・朝なかなか起きられない
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・めまい
- ・お腹が痛い

9月病にはココロとカラダのバランスが大きく関わっているということがお分かりいただけたと思います。

そしてその予防のためには、普段から自分がどんな状態にあるかを知り、ストレスがあればその原因と向き合うことも肝心です。

そして寝るといふ行為は私たちのカラダの必要上、何気なく行っている行為なのでその重要性をあまり意識していないかもしれませんが、自分の脳とカラダ、そしてココロがリンクしているということを意識して、睡眠中くらい脳を休ませてあげるつもりで、心地よい睡眠をとってみませんか？

睡眠時間を削って見たテレビやネット情報が健康と比べられるほど価値があるものなのか、私たちは考え直した方が良くもありませんね。



9月病の予防法

-日頃のストレス解消-

ストレスが多いと感じる人は、まず「溜めない」こと、そして「解消する」ことを心がけましょう。

自分1人でリラックスできる瞬間・方法を見つける、考え込みすぎる癖のある人は「そんなこともあるよね」くらいに前向きに考えてみる、失敗が怖くて身動きがとれない人は「誰でも失敗している、私だけじゃない」と試してみる...

意外にも、周囲の環境よりも自分の考え方1つを変えるだけでストレスを感じなくなることは多いようです。

まずは自分の弱いと思っている部分を見つめて、それが悪いと思いつまみず、うまく良い方向に切り替えてみてください。

-生活習慣の改善-

5月病、9月病には「睡眠」に関する症状が多く見られます。

そのため、日頃から質の良い睡眠をとることで9月病を予防することもできます。

質の良い睡眠に1番良いと言われているのは、寝る前にカラダをよく温めること。寝る1~2時間前にはパソコン、スマートフォンの使用をやめることです。こういった電子機器の使用により脳が興奮状態になり、快い睡眠を妨げているからです。

人間は寝ている間に1日に起こった出来事、得た情報を整理していると言われています。うまく眠れているつもりでも脳の一部分が興奮して休息状態に入っていない場合は、整理されず混乱した情報がつぎの日、また次の日にもちこされていくこととなりますよね。

脳にどんどんストレスが蓄積していく様子がイメージできるのではないのでしょうか？

食レポ IN つくみ

★第28弾は津久見市のレストランをご紹介します★

「cafe 鍋 もくれん」

津久見の隠れ家的なお店です。

本場保戸島の味を再現した、ひゅうが井を始め、多くのファンを持つまぐろチャンポンが有名です!!!



▲今回注文したメニュー

『半ひゅうが井&半まぐろチャンポン(1,100円)』(ランチメニュー)
どちらも食べたい人におすすめのハーフハーフメニューです☆

ひゅうが井…

おいしいタレにつけこんだマグロがのった井ぶり!!!
ほんのり生姜風味で本場を味わえます☆

まぐろチャンポン…

まぐろだしの旨味が詰まったスープと、つみれが2種類、
野菜やエビなど、とにかく具沢山!
麺は焼いているそうです☆
普通のチャンポンのイメージとは全然違います☆



何度か行きましたが、やっぱりまぐろチャンポンは欠かせません!!!
昼は定食メニュー、夜は単品からコースまでいろんなメニューがあります☆
カウンターも座敷もありますので、みなさんも気軽に行ってみてください(^ ^)

【アクセス】津久見市高洲町21-6

TEL 0972-82-1105

営業時間 11:00~14:00 17:00~21:30
(夜要予約)

定休日 月曜日
(津久見インターから車で10分)
(津久見駅から徒歩で5分)

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「汗」

汗の基礎知識

汗は、皮膚にある汗腺という器官から出てきます。汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類があり、それぞれに汗の性質や汗を出す仕組みが異なります。

エクリン腺は全身のほとんどに分布しています。主に体温調節のために汗を出す汗腺で、分泌される汗は無味無臭です。

一方、アポクリン腺はカラダの限られた部分にあり、特に脇の下に多く分布しています。独立して皮膚に開口しているエクリン腺と異なり、毛根に開口部があります。アポクリン腺から出る汗は白く濁っていて、脂質やタンパク質などニオイの元となる成分を多く含んでいます。元々はフェロモンの役割を果たしていたとも言われています。

《エクリン腺》

部位…全身のほとんどの皮膚表面(200万~500万個)
ニオイ…なし
色…無色

《アポクリン腺》

部位…脇の下、乳首、下腹部などの毛穴に向けて開口
ニオイ…ほとんどなし
色…乳白色



汗をかく3つの要因

汗がでるきっかけとなるのは、体温調節のほか、緊張したときや驚いたときなどの精神的なもの、そして辛い食べ物など味覚からくるものの3つがあります。また、脇はエクリン腺とアポクリン腺が共存し、温熱性発汗と精神性発汗が両方起こる特殊な場所です。

○温熱性発汗

暑い時や運動した時に上昇した体温を下げるための汗。手のひらや足の裏を除く、全身から持続的に発汗。暑い時に激しい運動を行うと1時間に2リットルほどの汗をかく。

○精神性発汗

人前に出て緊張した時、驚いた時に出る汗で「手に汗をかく」「冷や汗をかく」といった言葉に関係するもの。精神的な刺激にともなってでることから「精神性発汗」と呼ばれる。汗が出る部位は手のひら、足の裏、脇の下など限られた部位で、短時間に発汗するのが特徴。

○味覚性発汗

香辛料が効いた辛い物を食べた時に鼻や額などにかく汗。味覚の刺激によって反射的に起こるもので、食べ終わると汗もひく。



K様邸新築工事



工事をさせて頂きました。
ありがとうございます。



おそうじのコツ ～要らないジーンズでお掃除～



～下準備～まずジーンズを使いやすいサイズにカットしておきます。

◇鍋のこびりついた汚れに◇
食事の後のお皿などの汚れをあらかじめジーンズ生地を取り除けば洗いが楽です。

◇ガス・レンジまわりにも◇
放置してしまいがちな油のこびりつきもジーンズ生地で落とせます。水で濡らしただけで取れない時は、重曹を含ませてからこすりましょう。

◇鏡の水アカ落としに◇
水に濡らしたジーンズ生地でするだけできれいになります。

◇浴槽のざらざらした汚れにも◇
ジーンズ生地ですり落とします。洗剤を使わなくても力を入れなくてもきれいに落とせます。

◇蛇口もすっきり◇
調理後の器具や皿などの掃除に使った後にシンクと蛇口をこすります。

◇窓掃除もおまかせ◇
汚れたと思ったらサッとこするだけできれいです。

◇トイレ掃除も惜しげなく◇
生地を折って鋭利な部分を作って、隙間の汚れをこすり落とせます。

◇スマホの画面の掃除も◇
スマートフォンの画面の手あかなどもそのまま優しく拭けばきれいになります。

◇CDやDVDのお手入れ、小さな傷にも◇
大きな傷はダメですが、ハードコートされているCDやDVDをきれいにする時や、小さな傷があっても再生できない時にも使えます。

もう履かないと決めたら、お家のお掃除に使ってみてはどうでしょうか??

今月のイチオシ商品

TOTO sazana

〇日様限定価格で提供致します!!
※詳細はお問合せ下さい。



サザナ HSシリーズ Sタイプ

1624(1.5坪サイズ)
くつろぎも、クリーンも、さらに進化。サザナはつぎのステージへ。

お掃除がラクラク

<p>足もがれC! 入った瞬間から心地よく、暖水パターでお掃除がラクラク。</p>	<p>クリアがれC! 指先が鏡の汚れをラクラクとらっ。</p>	<p>簡単がれC! カウンター裏もサイズ違い無し。</p>
--	--	--

環境にも家計にも優しい

魔法びん浴槽 [HSシリーズ]

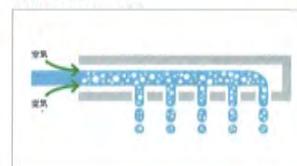


魔法びん浴槽 (JIS高温熱浴槽準拠)

CO₂ 約44kg削減
年間ガス代 約2,900円お得!



機構断面イメージ



浴び心地のヒミツ

空気を含むことで水の粒が大粒化。満足感のあるたっぷりな「量感」を実現。



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

