



株式会社 ニイヤ  
TEL042-762-0320

# ニイヤだよ!

梅雨明け早々、猛暑日の連続で、かなり体に応えます。何かするたび、つい「暑い!」と言葉が出てしまいます。日中もとにかく暑く、夜も寝苦しい日が続いています。家の中にいるだけでも、夜寝ているだけでも、熱中症になる危険があります。節電も大切だと思いますが、エアコンや扇風機などを上手に使って、元気に夏を乗り越えたいですね。

熱中症は予防できる病気。しっかり予防して夏を元気に乗り切ろう!

## 熱中症予防のポイント

### 熱中症予防のポイント

- ①部屋の温度をこまめにチェック!(部屋に温度計を置くなど)
- ②室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う!
- ③のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
- ④のどがかわかなくても水分補給!
- ⑤外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!帽子も忘れずに!
- ⑥無理せず、適度に休憩を!
- ⑦日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを!

### 子供の特徴と注意点

☆地面の照り返しにより、高い温度にさらされる。汗腺などが未熟。体温調整機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい。  
 ☆お子さんの様子を良く観察し、遊びの最中には、水分補給や休憩を! 日頃から、食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう!



### 高齢者の特徴と注意点

☆汗をかきにくい。暑さを感じにくい。体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある。  
 ☆室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を活用! 調子が悪いと感じたら家族や近くの人にそばにいてもらいましょう!



### 熱中症の応急手当

- ①涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ②エアコンをつける。扇風機・うちわなどで風をあて、体(脇の下・太もものつけねなど)を冷やす。
- ③飲めるようであれば、水分を少しずつ頻回に取らせる。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ①自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- ②意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状がある場合。

③心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談して下さい。

参考:環境省「熱中症環境保健マニュアル」

☆LPガス・灯油・風呂釜・キッチン・浴室・トイレのリフォーム・水・太陽光パネル☆

お見積り無料です。お気軽にどんなことでもお問合わせください。



Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320





野菜たっぷり、さっぱりとした夏らしい一品

# 夏野菜の揚げびたし



材 料(作りやすい分量)

なす	2本
ズッキーニ	1本
パプリカ	1コ
ししとう	8本
さやいんげん	8本
かぼちゃ	1/8コ
(漬けこみダレ)	
味ぽん	150ml
さとう	大さじ3

作 り 方

- ①ズッキーニは1cm厚さの輪切りにし、大きいものは半月形に切ります。パプリカはヘタと種を除き、一口大に切ります。ししとうはヘタを取り楊枝で2~3ヶ所穴を開けます。さやいんげんはヘタを除きます。かぼちゃは種とワタを除き、ところどころ皮をむいて、一口大に切ります。
- ②大きめのボールに、味ぽんとさとうを入れ漬けこみダレを作ります。
- ③揚げ油を180℃に熱し、ヘタを取って乱切りにしたなすを入れます。なすが揚がったら、キッチンペーパーで油を軽くふき取り、②の漬けこみダレに入れます。
- ④油の温度を170℃に下げ、①の野菜(ズッキーニ・パプリカ・ししとう・さやいんげん・かぼちゃ)を順に入れ、揚がったら、キッチンペーパーで軽く油をふき取り、②の漬けこみダレに入れます。
- ⑤そのまま味をなじませます。



夏野菜をザクザク切って、素揚げにして、漬けダレに漬け込むだけの簡単で夏にピッタリの1品です。作りたても美味しくいただけますが、一晩おくと、グッと味がしみてさらに美味しくいただけます。冷蔵庫で冷やしていただいても美味しいです。保存期間は冷蔵庫で4日間くらいです。

## 夏期休業のお知らせとマイコンメーターの復帰方法

### 夏期休業のお知らせ 8月13日(火)~15日(木)

いつも、ご利用いただき誠にありがとうございます。

夏期休業日は通常の営業・灯油の配達はお休みとさせていただきますが、緊急の際は、弊社もしくは緊急時対応センター(自動転送)にて対応させていただきますのでご連絡下さい。



### マイコンメーターの復帰方法



ガスの流れや、圧力などの異常やガス使用中に大きな地震があった場合など、マイコンメーターの安全機能が働きガスを自動遮断する場合がございます。その際は、マイコンメーター復帰方法にそって復帰ボタンを押してください。ガス漏れがないかマイコンメーターが安全確認を行い、異常がなければ、ガス止表示と赤く点滅しているランプが消えガスが使用できるようになります。復帰できない場合は復帰を繰り返さずにご連絡下さい。点検に伺います。



## 第42回 相模原納涼花火大会

平成25年8月24日(土) 19時~20時15分(開会式18:45)

※荒天時、相模川増水時等は翌日8月25日(日)に順延、25日も開催できない場合は中止となります。

相模原市中央区水郷田名 相模川高田橋上流

花火大会臨時駐車場(河川敷)  
2,500台(協力金1台1,000円)



- ①メッセージ花火大募集~大切な方へ。感謝の気持ちなど...花火とともに会場内にメッセージをお伝えいたします。  
お問合わせ:相模原納涼花火大会実行委員会事務局(アストロ★ワークス)TEL.070-5029-4216 申込み締切日:8/2(金)
- ②市民協賛者席大募集~場所取りせずに花火がご覧になれる特等席(自由席)。協賛10,000円で5名様分・2,500円で1名様分。  
お取扱店:ロソチケッ 専用コードLコード/33303 チケッびあ 専用コードPコード/624-195 申込み締切日:8/21(水)