

ニイヤだより

●営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日祝祭日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

あつという間に蒸し暑い季節がやってきました。今年は、新型コロナウイルス感染予防のため外出自粛が続いていました。そのため、室内で過ごすことが多く体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいそうです。こまめに水分補給をし、ゆっくり体を休ませ、コロナと暑さと上手に付き合いながらこれからの季節を乗り切りたいと思います ^-^/

新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密（密着、密集、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

しかし、新しい生活様式を取り入れながら迎える今夏は、例年以上に熱中症に注意が必要となります。厚生労働省のホームページで『新しい生活様式』における熱中症予防のポイントを掲載していたので紹介したいと思います。

(1)マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、マスクを着用していると、着用していない時と比べ、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は、天気予報や「暑さ指数」を参考に暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。

(2)エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。また、換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3)涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

(4)日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

(5)従来からの熱中症予防も忘れずに

急に暑くなった日等は特に注意しましょう。涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされています）。

激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

⑩高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。



住まいのお悩みご相談ください

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室・水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★

<http://www.smile-niia.co.jp/>
または「住まいるニイヤ」で検索ください。

豚ロース肉と野菜たっぷりのサラダ

材 料(4人分)

豚ロース肉(薄切り)	200g
なす	1本
大和いも	80g
えのきだけ	1/2袋
ミニトマト	4個
キャベツ	1/8個
レタス	2枚
きくらげ(戻したもの)	30g
【しょうがソース】(作りやすい量)	
しょうが(みじん切り)	大さじ2
酢	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
さとう	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	大さじ1/2
こしょう	少々

●塩・ごま油・かたくり粉・油 適量

作 り 方

- ①しょうがをみじん切りにします。器にしょうがソースの調味料(しょうが、酢、しょうゆ、さとう、ごま油、ラー油、こしょう)を入れ混ぜ合わせます。
- ②ミニトマトは、半分に切ります。レタスは細切りにします。キャベツはせん切りにします。
- ③なす、大和いもは4~5cm長さの拍子切りにし、大和いもにかたくり粉をつけて高温で色よく揚げます。次になすを素揚げにします。
- ④えのきだけは、石づきを取り、3~4cmの長さに切ります。きくらげは戻して石づきを取り、太めのせん切りにします。えのきだけときくらげをサッとゆでて水けをきります。
- ⑤豚ロース肉は熱湯でサッとゆでて火を通し、水けをきり、塩、ごま油で軽く下味をつけます。
- ⑥器に②~④を盛りつけ、⑤の豚ロース肉をのせ、①のしょうがソースをよく混ぜ合わせ、たっぷりかけたら出来上がりです。

サラダに使う野菜は、材料通りではなく冷蔵庫にある野菜を食べやすい大きさに切って豚肉と揚げなすをのせ、しょうがソースをたっぷりかけるだけで美味しく召し上がれます。



やっぱり!! ガスだね!! キャンペーン 2020 6/1~9/30

毎年恒例の『やっぱり!!ガスだね!!キャンペーン』でもっともお買い得なのは、

「ガラストップコンロ」と「省エネ高効率ガス給湯器」です。

☆この機会に、ガラストップコンロ(LPガス仕様)をお買い上げいただくと、5年延長保証と炊飯専用鍋をプレゼント!

この炊飯専用鍋にお米とお水をセットして、コンロの火をつけ、ごはんボタンを押すだけでコンロが自動で火加減を調整し、ふっくらおいしいご飯に炊き上げてくれます。乾電池式のガスコンロは災害時にも使えてとっても便利です。

☆省エネ高効率ガス給湯器は、5年延長保証付となっています。近頃、お風呂の沸き上がりに時間がかかるようになったと感じたり、お湯の温度が安定しないと感じたらお取替え間近のサインです。是非、この機会にお取替えをご検討ください。

今回は、キャンペーンチラシと一緒にガス衣類乾燥機とガスコンロの紹介チラシも一緒に折り込みました。

ガスコンロは今や火が付くだけではありません。衣類乾燥機とコンロは絶対ガスがおすすめ!!是非ご覧ください。

新型コロナウイルス便乗詐欺等に注意!



相模原警察署の交番速報にこんな詐欺注意喚起がありました。

●水道管にウイルスが付着している。水道管を洗浄しなければいけない。

●コロナウイルスに関連した助成金があります。ATMに行ってください。

●マスクを無料配布します。このURLをクリックしてください。

など、お金を取られたり、個人情報を盗まれたりする詐欺等が全国的に多発しています。まずは、誰かに相談しましょう!

注意! 警察官・銀行協会職員・金融機関の職員が電話などで暗証番号などを聞いたり、キャッシュカードを取りに来ることはありません。不安な時はまず直接銀行に問い合わせたり、警察に相談しましょう。電話をかけてきた相手に折り返し電話をするのは危険です。絶対にやめましょう。

☆ガスの悪質勧誘にも気をつけてください。大手ガス会社を名乗る場合は特に危険です。大手であってもガス料金(販売価格)を公に公表していない場合があります。