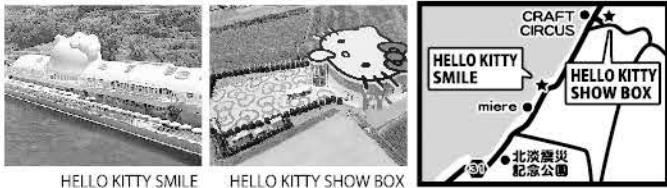


素敵なお店紹介 淡路島 × ハローキティ

淡路島西海岸にある話題のNEWスポットをご紹介！
海と丘、2つのハローキティを満喫しよう！！



HELLO KITTY SMILE

住 淡路市野島墓浦 985-1
電 0799-70-9037
営 11～19時
休 火曜日 HP

最新技術を使ったメディアアートが楽しめる『乙姫竜宮城』、ここしか会えない乙姫姿のハローキティとのグリーティング、創作オリエンタル料理を提供する4つのカフェ&レストランなど、大人も子どもも楽しめるスポットが盛りだくさん！



▲フォトスポットで思い出に残る1枚。

大人	¥2,300
中学・高校生	¥1,500
子ども(4～12歳)	¥800
シニア(65歳以上)	¥800
親子チケット(大人+子ども)	¥3,000
障がい者割引	大人¥1,500 子ども¥700
※レストランご利用時は別途お支払いが必要になります。	

ユーカリ特典クーポン 別館2階PARTYバルコニー ドリンク無料

有効期限：2021年8月末まで
ご利用条件：icancaカードでのご入会
※ユーカリ通信1枚につき1名様まで。
※Hello Kitty Smile 入場券が必要になります。

平日30% 休日20% // 入会金 無料!! //
お食事代が安くなる！ // 更新料 無料!! //

おトクがいっぱい！ 限定
淡路島在住or勤務の方
icancaカード



下記施設にてお申込み・ご利用いただけます

HELLO KITTY SMILE / HELLO KITTY SHOW BOX / 青海波 /
CRAFT CIRCUS / モリノテラス / 一楽 / のじまスコーラ /
miele / miele the garden / Ocean Terrace

※お申込みの際は免許証や住民票など住所が確認できるものをご持参の上、各施設スタッフまでお声がけください。

熱中症にならないためには『こまめな水分補給』が肝心。ただし、水分ならなんでもいいというわけではありません。コーヒーや栄養ドリンクなどカフェインが多く含まれる飲み物や、アルコールには利尿作用があるため、飲むとかえって体内から水分が出ていってしまうこともあります。水分補給を目的とする場合は水や麦茶などがオススメです。適度な塩分補給も忘れずに！



IMOTO

井本産業株式会社

〒656-0143

兵庫県南あわじ市中条中筋1578-2

TEL. 0799(45)1031(代) FAX. 0799(45)1035

[ホームページアドレス] http://www.imotosangyo.jp

リフォームなら リファインあわじ緑 TEL : 0799(45)1555



井本産業 HP

リファイン HP



- 睡眠不足は万病のもと？ - 睡眠の質を高めよう

「最近なんとなく調子が悪い」「ダイエットの効果が出ない」など、原因がわからない体の不調はもしかしたら睡眠不足のせいかも。睡眠の質を高めて免疫力アップを目指しましょう！

睡眠不足 ってどんな状態？

文字通り睡眠が不足している状態を指し、頭痛や吐き気、倦怠感など様々な症状をもたらします。「〇時間以上寝ればいい」という絶対的な基準ではなく、日中眠くならずに過ごすことができるかどうかが睡眠不足を判断するひとつの目安となります。

Point ►► 必要な睡眠時間は人それぞれ。睡眠の『量』も大事だけど『質』はもっと大事！

▼▼ 良質な睡眠をとるために ▼▼

【眠くなったら布団に入る】



眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって寝つけなくなることも。なかなか寝つけないときは一度布団から離れて、音楽を聴く、冷暖房を調節するなどしてリラックスできる環境を作りましょう。

【深部体温を下げる】



スムーズに入眠するには深部体温（体内の温度）を下することが重要。就寝90分前の入浴、就寝3時間前の軽い運動などが有効です。食事は深部体温を上げてしまうため、就寝3時間前までには済ませておきましょう。

【自分に合った寝具を選ぼう】



枕やマットレスの寝心地を意識したことはありますか？『自分好みの寝心地』はリラックスしやすい環境を生み出し、良質な睡眠に繋がります。マットレスの買い替えが難しい場合はベッドパッドを追加してみても。

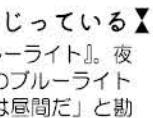
▼▼ 就寝前は控えたいNG行動 ▼▼

【カフェインやアルコールの摂取】



カフェインには覚醒作用、アルコールには一時的に入眠を促すものの睡眠を浅くする作用があるため、就寝前は控えましょう。一方、白湯や生姜湯などには安眠効果が期待できます。

【就寝前にテレビやスマホをいじっている】



太陽光やスマホ等の光に含まれる『ブルーライト』。夜中にスマホ等を長時間使用すると、このブルーライトを長時間浴びることになり、脳が「今は昼間だ」と勘違いしてしまいます。就寝1時間前からはスマホ等の使用を控える、画面を暗くするなどして対処しましょう。

【眠っていない間もベッドの上にいる】



例えばベッドの上のでの読書を習慣にすると、脳に『ベッド=読書をする場所』というクセがつき、いざ眠ろうとしたとき入眠を阻害してしまいます。ベッドには眠る時だけ入るようにしましょう。

眠れないときに
試してみよう

4-7-8呼吸法



おうち時間を快適に！まいにち、おいしい水 ウォーターワン

氷づくりに！

お酒やアイスコーヒーに。塩素を含まず、硬度が低いウォーターワンなら、透き通ったおいしい氷を作ることができます。

※製氷皿推奨。製氷機によってはミネラルウォーター不可のものがあるのでご注意ください。

温水機能が便利！

カップスープやお味噌汁に。1人分だけ作りたい時の少量のお湯を沸かす手間がなくなります。煮沸の必要がなく、温度調節も簡単なので、赤ちゃん用のミルク作りにもピッタリ。

災害用の備えに！

停電時でも水を出せるので備蓄水としてご活用いただけます。

※停電時は常温の水になります。

お米を炊くときに！

ウォーターワンは『軟水』なので、お米の吸水を促進し、ふっくらつやつやに炊き上げます。ガス炊飯器を使えばいっそうおいしく！

ウォーターワン島根



1ヶ月 3,564 円
1配送 12L ボトル × 2
(※3年パックの場合)

良質な温泉地帯、島根県浜田市金城で採水された純天然アルカリイオン水です。ミネラルを壊さないよう非加熱処理を行った新鮮なお水を、そのままボトリングしています。

スリムなJLサーバー



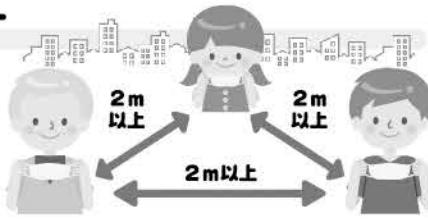
業界初！お子様の火傷防止に！安全スライドカバー
安全スライドカバーで温水ボタンを隠すことでき温水が出せなくなります。スライドカバーにはキーロックがついており、3重の安全性を備えています。



マスク着用時の熱中症予防

適宜マスクを外す

屋外で、人と十分な距離が取れている場合にはマスクを外すようにしましょう。外す際は、マスクの表面はなるべく持たずにゴムひもをもって外します。



喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を

マスク内は呼吸に含まれる水分がこもるため多湿の状態に。これには喉を乾燥から守ってくれるメリットもありますが、一方で、喉の渇きに気付きにくいというデメリットもあります。マスク着用時は特に意識して、こまめな水分補給を心がけましょう。



激しい運動は控える

内側に熱がこもりやすくなる、呼吸がしづらくなる、体温調節が難しくなるなど、普段よりも体に負荷がかかるマスク着用時の運動は、熱中症や呼吸障害のリスクを高めてしまいます。今の時期は特に、運動をする場合は人と距離が取れる場所で、マスクを外して行いましょう。



入会費・年会費
0円

サーバー
レンタル料
無料

12L ボトル
×2
プレゼント！

PanasonicリフォームClubリファインあわじ縁

IMOTO流 リフォームの知恵袋



～よくある水廻りトラブル トイレ・キッチン編～

急を要することも多い『水廻りのトラブル』。今回のリフォームの知恵袋では、トイレとキッチンで起こりやすい水廻りのトラブルとその原因、応急処置の方法をお知らせします！



トイレのトラブル

下記のような違和感を感じたら、「トイレの水が流れない」「トイレの詰まり」といったトラブルに注意しましょう。原因と対処方法もチェック！

- ・トイレの水流が弱くなった
- ・水を流した後、水位が上がってくる
- ・便器にたまっているはずの水がなくなる

◆詰まりの原因◆

ティッシュペーパーや生理用品、おむつなどの異物が原因です。トイレットペーパーが切れているからといってティッシュペーパーを使用するのはやめましょう。

◆対処方法◆

ラバーカップ（いわゆるスッポン）で詰まりの解消を！これだけで解消することが意外と多いのです。

キッチンのトラブル

キッチンでよく起きるトラブルといえば、シンクの排水詰まりやパイプからの水漏れ。それぞれ以下の方法で対処しましょう。

◆詰まりの原因◆

油や生ごみ、ペットボトルのキャップ等を流してしまうことが原因です。

◆対処方法◆

シンクの詰まり：パイプクリーナー等で詰まっているものを溶かす。またはワイヤーブラシで取り除く。

パイプの水漏れ：パッキンやバルブの緩みがないか確認する。劣化していたら交換を！

水廻りのお困りごとは
なんでもご相談ください！



効率的に部屋を涼しく エアコンで夏を快適に！

風向きは水平に



冷たい空気は下にたまる性質があるため、風向きを水平～上向きにすると風がムラなくいきわたり、部屋全体が涼しくなります。

つけっぱなしは おトク？

エアコンの消費電力が最も大きくなるのは起動直後。こまめなオンオフは余計な電力を使ってしまいます。

- ・30分以内の外出
- ・外気温と設定温度の差が大きい等の場合、エアコンはつけっぱなしのほうがおトクなのです。

設定温度 ≠ 室内温度

環境省による夏場の推奨室内温度は28℃ですが、エアコンの設定温度を28℃にしても、日差し等により必ずしも室温が28℃になるとは限りません。暑いと感じる場合は決して我慢せずに、設定温度を下げましょう。エアコンの自動運転モードを活用するのもオススメです。

夜間 もつけっぱなしがオススメ

年々増える熱帯夜によって、夜間も熱中症の危険が。命を守るためにも、寝苦しい夜には我慢せずエアコンをつけっぱなしにしましょう。その際は体に風が直接当たらないよう注意です。また、睡眠中の体温を下げるることは質の良い睡眠にもつながります。

1ガス料金のお支払いに クレジットカード決済 はじめました！

/// ご利用いただけるクレジットカード ///



/// お申込み方法 ///

- ①お電話でお支払い方法を変更したい旨をご連絡ください。
- ②後日、『クレジットカード払い申込書』をご自宅にお届けいたします。
- ③ご記入いただいた申込書を提出後、申請が通過次第お支払い方法がクレジットカード決済に変更になります。

*申込書提出後、申請が通過するまでに1～2カ月程度お時間をいただく場合がございます。

お申込み・
お問い合わせは

TEL: 0799-45-1031 まで！