

すてきなお店紹介



こむぎ



こだわり食パンのお店



住所 / 南あわじ市山添 168-1 キャッスル緑別棟
 営業時間 / 11:00 ~ 18:00 ※売り切れ次第終了
 電話番号 / 0799-44-2751 定休日 / 火曜日

『こむぎ』は6月9日にオープンしたパン販売店です。自慢のこだわり食パンには国産バターや発酵バター、国産はちみつなど厳選した素材を使用。香り高くコクのあるバターの風味に、はちみつのほんのりとした甘みが広がる食パンです。その他、おやつや軽食にぴったりな菓子パン、惣菜パン、サンドイッチなども販売しています。また、「お子様からお年寄りまで、美味しく安全に召し上がっていただきたい」との思いから、パンはすべてショーケースに入れて販売。味と安心にこだわった美味しいパンをぜひご賞味ください！

- こむぎ MENU -

こだわり食パン
 プレーン食パン 2斤 (1本) ¥864
 1斤 (5枚切り) ¥432
 レーズン食パン 2斤 (1本) ¥1,058
 あん食パン こしあん 1.5斤 ¥1,058
 粒あん 1.5斤 ¥1,080

菓子パン・惣菜パン・サンドイッチ
 フレンチトースト こだわり食パンで作りました! ¥200
 塩パン ¥130
 クリームパン ¥220
 ロースカツサンド 淡路島産えびすもち豚を使用! ¥580
 フルーツサンド ¥520

季節限定・期間限定パンも随時販売予定!
 ※価格はすべて税込みです。 ※パンの種類は日によって異なります。



▲パンのほか、ジャムやラスクなども販売。ご自宅用にはもちろん、ちょっとしたプレゼントにもオススメです。



ユーカリ特典クーポン
 1000円以上お買い上げで
 (※ジャム、ジュースを除きます)
 お会計 **10%OFF**
 ※このユーカリ通信をご持参ください
 ※1枚につき1会計まで有効
 有効期限: 2022年8月末まで



今月25日はかき氷の日! かき氷の歴史は古く、平安時代の随筆『枕草子』では『削り氷(けすりひ)』として記述されています。今でこそ身近な氷ですが、製氷技術のなかった当時、夏の氷は大変貴重なもので、かき氷を食べることができたのは一部の貴族階級だけでした。かつての日本に思いを馳せながらかき氷を食べると、また味わいが深まるかも?



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

コミュニケーション・ブリッジ Vol. 336

2022.7



水分は **きちんと** とれていますか?

7月に入り、気温も大分上がってきました。そんな時に気を付けたいのが『熱中症』。熱中症対策の一つである水分補給について、1日に摂取する水分量の目安や、知っておきたいポイントなどをご紹介します!

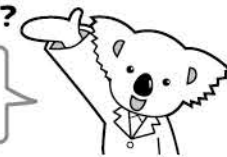


Q1. 1日どのくらいの水を飲めばいいの?

多少の個人差はありますが、1日に摂取する必要水分量の目安は、以下の計算式で求められます。

~年齢別必要量~

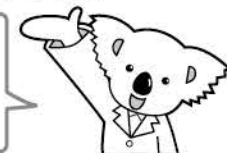
30歳未満	40ml
30~55歳	35ml
56歳~	30ml



体重 (kg) × 年齢別必要量 (ml) = 必要水分量

Q2. どのタイミングで水分を摂取すればいいの?

- ・寝起き
 - ・運動時
 - ・入浴前後
 - ・就寝前
- のタイミングでの摂取が効果的です!

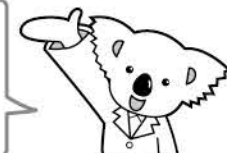


~一度に飲む水の量~

コップ1杯程度が適量。一気に飲んでしまわずに、ゆっくり飲みましょう。

Q3. 朝と昼はあまり水分がとれなかった。夜にまとめて飲めばいい?

一度に大量の水を摂取すると、『水中毒』を引き起こしてしまう可能性があります。こまめな水分補給をこころがけ、1時間以内に1ℓ以上の水を飲む、というような飲み方は控えるようにしましょう。



~水中毒とは~

血液中の塩分濃度の低下が引き起こす中毒症状のこと。頭痛・嘔吐・むくみなど。

適度な塩分補給を忘れずに

前述のように、水分の摂取だけでは血液中の塩分濃度を下げってしまう場合があります。スポーツドリンクや塩タブレットなどで、適度な塩分補給もこころがけましょう。



▲経口補水液の作り方 (ユーカリ通信 vol. 277)

利尿作用のある飲み物に注意

コーヒーや栄養ドリンク、アルコールなどの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、飲むとかわって体内から水分が出て行ってしまっても、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。

こまめな水分補給で今年の夏も乗り越えましょう!

今日からできる! ガス代 カンタン節約術



お風呂編

✓ シャワーはこまめに止める

シャワーの出っぱなしは、1分につき約15円のガス代がかかります。使わないときはこまめに止めましょう。

✓ お風呂は続けて入浴しよう

追い焚きを少なくすればそれだけガス代の節約になります。ご家族などで複数回入浴するときは、できるだけ時間を空けずに入浴しましょう。

✓ 節水シャワーヘッドに変える

節水になるだけでなく、使うお湯の量も減るのでガス代の節約につながります。

キッチン編

✓ 炎は鍋からはみ出さない

鍋底からはみ出た炎は空中に逃げてしまい、その分無駄にガスを使うことになってしまいます。炎が鍋からはみ出さない火加減で調理しましょう。

✓ 鍋底の水滴はふき取っておく

事前にふき取っておかないと、水滴を乾かす分の余計なガス代がかかってしまいます。

✓ 圧力鍋や保温鍋を利用しよう

火にかけている時間をなるべく短くすることで、ガス代の節約につながります。

✓ 湯沸かしには給湯器のお湯を使う

水から沸かすよりも、給湯器のお湯を使ったほうがお得です。

✓ 食器を洗うときは給湯温度を低めに設定

■ Panasonic リフォームClub リファインあわじ緑

IMOTO 流 ステキリフォーム



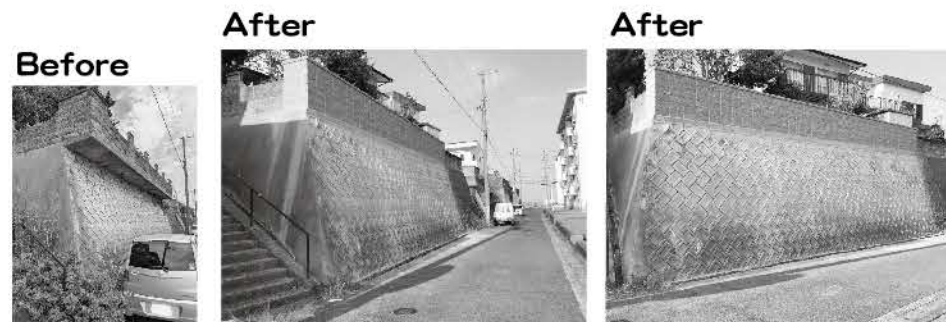
ご紹介コーナー ~外構工事~ 淡路市O様

安全面の不安を解消してスッキリとした外観へ!

飛び出たブロック塀が古くなり、雨風などで底面のコンクリートが剥がれ落ちるといった症状が起きており、「下に車道があるので天気が悪いときは心配でなりません」とのご相談をいただきました。

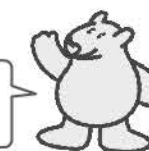
<お客様より>

近隣住民の方々に気を使っていましたが、改修できたので安心しています!



▲飛び出たコンクリート塀の解体・撤去作業を行い、新たにブロックを積み直しました。

外構回りの安全面が気になる、崩れそうで不安、という方は
当店までお気軽にご相談ください!



工事期間
14日

工事金額
約140万

夏のカビ対策 とお掃除方法

カビが繁殖しやすい条件は高い気温と湿度。高温多湿な日本の夏は、カビが発生しやすい季節です。気温が上がりはじめるこれからのに向けて知っておきたい、カビ対策とお掃除の方法についてご紹介します!



カビの生えやすい場所

風通しが悪く、湿気のたまりやすい場所はカビが生えやすくなります。

- 水回り…トイレ・キッチン・お風呂 など
- 収納…押し入れ・クローゼット など
- 大きな家具の裏側…タンス・冷蔵庫 など
- 日当たりの悪い部屋の壁・天井…窓のない部屋・北側の部屋 など

カビを生やさないために

① 湿度を下げる

ほとんどのカビは湿度が60%を下回ると活動できなくなります。

- 除湿器や除湿剤、エアコンの除湿機能などを利用
- 天気の良い日は定期的に部屋の窓や収納の扉を開けて換気を行う
- 扇風機やサーキュレーターなどで室内に風を送る

② こまめな掃除

高い気温と湿度、そこに栄養分が加わると、カビの繁殖しやすい条件が整います。カビにとっての栄養分とは食べカスやほこり、ダニなど。カビの発生源を断つためには、こまめな掃除が重要です。

カビが生えてしまったら…

カビ掃除の際は必ず換気をして、ゴム手袋やマスクを着用しましょう。

カビ取り剤などの塩素系洗剤は、酸性洗剤を混ぜると有毒なガスが発生します。説明書をよく読み、取り扱いには十分注意してください。

- お風呂**
- ① 塩素系漂白剤をカビが生えている箇所に吹き付ける。
 - ② ラップ等でカビを覆い、10～15分程度待つ。
 - ③ ラップを外してシャワーで流し、カビが残っているところは歯ブラシでこすって落とす。

- 壁紙**
- ① 消毒用アルコールをタオル等に含ませ、カビが生えている箇所をふき取る。
 - ② ①で落ちなかった場合は、濡らしたタオルに食器用洗剤を少し含ませ、優しくこする。

- 畳**
- ① 消毒用アルコールをスプレーして15～20分程度待つ。
 - ② 歯ブラシを畳の目に沿って優しく動かし、カビをかき出す。
 - ③ もう一回アルコールをスプレーし、乾いたタオル等で畳の目に沿ってふき取る。

カビ対策にもなる ダニ退治!



カビやアレルギーの原因となるダニは、高温多湿なこれからの季節を特に好みます。目には見えないダニへの対策をチェック!

ダニが発生する場所は?

ダニは高温多湿で食べカスや髪の毛がある環境を好み、多くは布団やカーペットなどの布製品の中に生息しています。

-ダニの主な発生場所-
布団/まくら/カーペット/ソファ
畳/マットレス/ぬいぐるみ...など

ダニを予防・退治しよう!

ダニはカビが好む環境と似たような環境を好みます。つまり、『湿度を下げる』ことと『こまめな掃除』がダニの予防につながります。隣のカビ対策の記事とあわせてチェックしてみましょう。

▼すでにいるダニは…

高温で駆除



ダニは50℃以上の環境に20分以上いると死滅します。布団乾燥機やランドリーの乾燥機、ガス衣類乾燥機などが効果的です。

くん煙剤で駆除



市販のくん煙剤を使えば隠れたダニも駆除できます。食品やペットなどに薬剤がかからないよう注意しましょう。

駆除した後は掃除機で



駆除後は掃除機で死骸を吸い取りましょう。なお、駆除前だとダニは繊維にしがみついたためほとんど吸い取ることができません。