



住まいの役立つ情報 夜間熱中症にご注意を!!

この時期、皆様それぞれに熱中症対策をされていることだと思いますが、特に危険とされる「夜間熱中症」はご存じでしょうか? 热中症の初期症状としては、めまいやぼてり、倦怠感、筋肉のけいれん、異常な発汗、高体温などが挙げられます。日中は早い段階で体の常に気付くことができますが、寝ているときは症状を自覚しにくく気付いた時には重症化してしまっているケースも...。

夜は涼しいから大丈夫だろと油断せず「予防」することが大切です!

寝る前にしっかり水分補給を!

寝る前に必ずコップ1杯分の水分補給をするようにしましょう。この時、利尿作用のあるお酒やコーヒー、緑茶は避け、水、麦茶、経口補水液を飲むことがポイントです。

また「トイレに起きたくない...」と考えて寝る前に水分を控えるのは危険です。「トイレに起きた時」も失われた水分を補給するチャンスと思って水を飲むようにしましょう。

(冷たい水は交感神経を刺激して眠れなくなるので常温の水を)



毎月咲く花を
ピックアップしてみました!
8月 ムクゲ

△△△(切り取ってポストへ投函ください)

郵便はがき

2 6 1 8 7 9 0



差出有効期間
2025年1月31日まで

切手は貼らずにお送りください。

千葉市稻毛区園生町139-5
河野プロパンガス有限会社
Sunらいふ企画室 行



開花時期: 7月~9月



お風呂 トイレ キッチン
洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装

リフォームの コウノ

Total Reform & Repair Shop 河野プロパンガス 有限公司
園生店(本社) 〒263-0051 千葉市稻毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679

0120-036-146
FreeDial

ホームページはこちら リフォームのコウノ 検索
<http://www.kouno-reform.com/>



ー

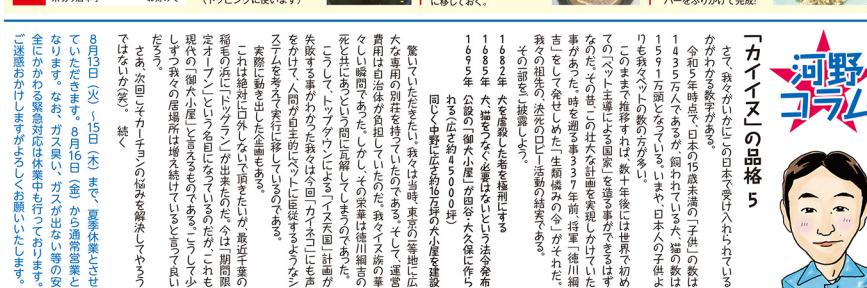
お問い合わせからお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。

個人情報の取り扱いについて

当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。



発行 河野プロパンガス 有限公司 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679



簡単シリーズ

二三ヶの風味が食欲そそる!お肉ガツツリピラフで夏バテ撃退!

河野
コウノ



失敗しない
リフォーム調理スペースがせまくなった!
—キッチン編—

- 家族とコミュニケーションをとるために、対面キッチンにしたけど、なんだか圧迫感があるのよ!
- キッチンの並びが変わったから、食器棚を後ろに設置しなければならないんだよ!
- 横によけないで引き出しへを開ききれないなんて、本当に不便よね…。
- 調理中に冷蔵庫へビールを取りに行きたいけど、通路が狭すぎてすれ違えないよ、トホホ…。

この問題にならないために

解決策

①対面キッチンにした時、案外忘れてやすいのがキッチン内の通路の幅です。一人で使うキッチンなら、キッチンと食器棚のスペースは85cm。二人以上なら1m20cmは確保したいものです。かといって、1m50cmを過ぎると遠くなってしまうので、これまた不便になります。

②リビング、ダイニング、そしてキッチンのスペースをまとめて考えると、失敗しにくくなります。対面だけでなく、スペースと生活スタイルを考えたプランを出してもらいましょう。担当者に、複数プランを考えてもうらうのも良いですね。

リフォームのコツでは、キッチンのリフォームについてわかりやすい
ブログにまとめています。よろしければぜひお読みください。

[リフォームコウノアメブロ](#)

検索

次回は、「屋根塗装したけど雨漏りしてきた!」についての情報を送ります。

まちがい探しクイズ・歴史クイズ7月号の答え

まちがい探しクイズ

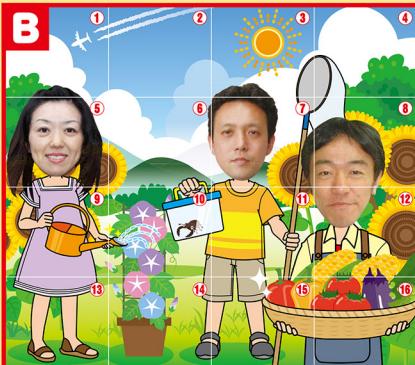
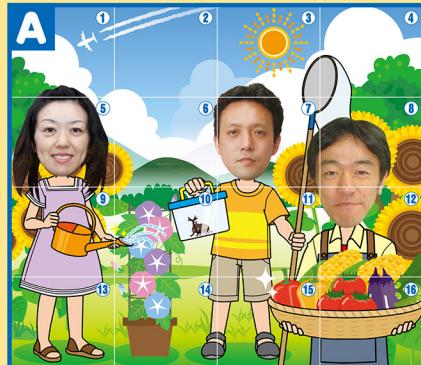
1 8 10 12 14
波の模様
たい焼きに
帯の輪
金魚の数
破けた!



歴史クイズ

- ②1945年8月15日
太平洋戦争は日本とアメリカとの戦争。日本が敗戦した終戦記念日は8月15日。
- ③徳川家康・豊臣秀吉・織田信長
織田信長は49歳、豊臣秀吉は62歳、徳川家康は75歳まで生きたとされています。
- ①小野小町
日本では、世界3大美女はジプタのレバトナ、中国の楊貴妃、日本の小野小町と言われています。

まちがい探しクイズ AとBの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!



正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキーキューズ!
間違っているマスの数字を付属ハガキに記入して、郵送かFAXにてご応募ください!!

応募締め切り 8/20(火)

ちょっと!!
おじやましま〜す!! Vol.68

今回は
市原市 M様
屋根の雨漏り修理工事の
現場を紹介致します!



築30年の一戸建て。雨漏りするとSOSを頂き、調査したところ、セメント瓦1枚が経年劣化で破損していました。
瓦を塗装し、寿命を延ばす工事をさせていただきました。
これで、安心して生活できますと喜んでいただけました。

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

な、懐かしい!! コウノ時間旅行 15ゲーム (15パズル)

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	

(切り取ってポストへ投函ください)

歴史クイズ

まずは
初級編

中級編

上級編

I
II
III

江戸幕府を開いたのは誰でしょう?

- ①徳川家光 ②徳川家康 ③徳川家茂

「水戸黄門」としても知られる徳川光圀は江戸幕府のある将軍の孫にあたりますが、その将軍とは誰でしょう?

- ①徳川家康 ②徳川秀忠 ③徳川家光

日本遺産にも指定された兵庫県赤穂市の特産の「赤穂の塙」赤穂の塙づくりと同時期に開かれた幕府は?

- ①鍋倉幕府 ②室町幕府 ③江戸幕府

I、II、IIIの解答を「付属ハガキ」に記入して、
郵送かFAXでご応募ください!

応募締め切り
8/20
(火)

まちがい探しクイズ 各々の正解者の中から
歴史クイズ

抽選で各1名様に

金時芋
羽二重餅
プレゼント!!



FAX 043-253-4679

6月号当選者は

・まちがい探しクイズ 千葉市稻毛区 M様

・ベンヌーム A.M様

・歴史クイズ 千葉市稻毛区 H様

おめでとうございます!!



お届けをおたのしみに!!



『Sunらいふ』は
皆様に支えられています。

☆2024年8月号まちがい探しクイズの答え

※イラストのマスの数字を5つ記入してください



☆2024年8月号歴史クイズの答え

I

II

III

※まちがい探しクイズ・歴史クイズ
どちらか一つだけの解答でもご応募できます!

ご意見・ご感想・コウノスタッフへメッセージなど

ご住所

フリガナ
お名前

男・女

お電話番号 ()
ご記入ありがとうございました!