

## 住まいの役立つ情報

### 冬場の入浴は「ヒートショック」にご注意ください!!

ヒートショックは、急激な温度変化が体を与える影響で、特に冬場の入浴時に多発します。血圧の急変により、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まり、深刻な健康被害を引き起こすことがありますので、冬場の入浴には注意が必要です。予防策を知って、安全で快適な入浴をしましょう!

●入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

入浴前に脱衣所や浴室の室温が低くならないよう、暖房で暖めておくのがおすすめです。暖房がない場合は、高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯を張ったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。

●お湯の温度は41℃以下、湯船にかかる時間は10分までを目安に

熱いお湯(42℃以上)に長時間入浴すると心臓に負担がかかる危険です。湯船に張るお湯の温度は41℃以下に、かかる時間は10分までを目安にしましょう。

●浴槽から出る時はゆっくりと立ち上がる

お湯につかっている間は体に水圧がかかっているので、急に浴槽から立ち上がると急激な血圧変動を起こし、一過性の意識障害を引き起こすことがあります。浴槽から出る際は浴槽のふちや手すりをつかみ、ゆっくりと立ち上がりましょう。

●入浴前にアルコールは飲まない

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。つまり、飲酒後の入浴は血圧が二重に下がりがやすす危険な状態です、ヒートショックを引き起こす原因にもなりますので、入浴前にはアルコールを控えるようにしましょう。

## 世界の花

毎月咲く花をピックアップしてみました!!

### 12月 センリョウ

開花時期：11月中旬～1月

花の少ない冬に赤く美しい果実をつける。正月の縁起物として人気の高い常緑低木です。黄色の実をつけるキヌアゼリョウや斑入り品種もあります。日本以外でも中国からインドに至るアジア各地に分布しています。

郵便はがき

料金受取人払郵便  
美浜局承認

4326

2618790

〒261-8790

〒261-8790

〒261-8790

2025年1月31日まで

千葉県稲毛区園生町139-5  
河野プロバングス有限会社  
Sunらいふ企画室 行

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  
河野プロバングス 有限会社  
園生店 (本社)  
〒263-0051 千葉県稲毛区園生町139-5  
FAX. 043-253-4679

Kouno Reform since 1960

おみずのリフォーム

0120-036-146

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/>

**アクセスマップ**

SUNらいふは捨てずに  
保存してください!!  
集めるときと  
いいことがありますよ!!

河野プロバングス 園生店

おお願い  
◎皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は(SUNらいふ)へ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。一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。

2024 12月号 No.177

発行 河野プロバングス 有限会社 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

## サンデーキッチン Vol.93

### パーティーシリーズ

# 野菜の旨み凝縮ポトフ

作り方

一材料(4~5人分)一

人参	2本
キャベツ	1/2個
玉ねぎ	1個
じゃがいも	4~5個
ローリエ	1枚
ニンニク	3粒
鶏骨(ブロンコ)	200g
コンニャク	200g
顆粒コンソメ	3粒
オリーブオイル	大さじ2
水	適量
塩	1.5g
黒胡椒	適量

- 玉ねぎ、キャベツは皮を剥き残らなく切ります。人参、じゃがいもは半分に、人参は大きめに切り分ける。ベーコンは斜めに切る。  
この時油の野菜の皮は捨てるが、残ったザルは洗ってよく洗っておく。
- 鍋に水と野菜の皮、ローリエ、塩を入れ火にかける。沸騰したら弱火にして、そのまま30分煮出す。  
フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、野菜類に焼き目がつくよう火を入れる。ベーコン・ワインナー・コンニャクも同時に加えて炒める。
- 手順2で煮出したスープを通して細く切ったコンソメと顆粒コンニャク・ワインナー・コンニャクを鍋に入れて、沸騰したら弱火にして、そのまま30分煮出す。  
味見をしながら塩で味を調える。器に盛り、黒胡椒を振ってから顆粒コンソメを溶かして仕上げ!

### 河野コラム

## 特訓 11回裏

暑かった夏を終わりを迎えて7月、世間で「梅雨」が話題になっています。私にはすでに初夏は来る気がするし、梅雨の季節です。私はコンニャクは家に常備しています。その用途は、湿度、臭気を吸収する「味」(バク)。私は「コンニャク」の味が好き、必要以上に食べる事はない。今日、僕は「コンニャク」の味が好き、必要以上に食べる事はない。今日は「コンニャク」の味が好き、必要以上に食べる事はない。

「コンニャク」の味が好き、必要以上に食べる事はない。今日は「コンニャク」の味が好き、必要以上に食べる事はない。





失敗しないリフォーム

ご近所の方からうるさい等のクレームを受けた! —外壁塗装編—



- 高圧洗浄の時の音がうるさくて、テレビが見れなかったと言われた!!
- 隣りの人に洗濯ものが干せないと、クレームがあったぞ!!
- お隣の車が塗装で汚れたとクレームがあったの!
- 外壁塗装の工事をしていたら、隣り、近所に挨拶もないのかと文句を言われてしまった!!

どうしようがないの!?

この問題にならないために

**原因** 外壁塗装工事は、近隣住民の方々にも騒音やニオイ、汚れなどで不快な思いをさせてしまうリスクがある工事です。  
**解決策** 工事前の挨拶まわりが大変有効です。遅くともリフォームの1週間前には近隣住民のお宅へ伺い、外壁塗装工事をする旨と工事のスケジュールを伝え、工事中にご迷惑をおかけすることについて、謝罪を伝えるようにしましょう。その際、洗浄日の日時を伝え、洗濯物や布団干しなどは控えてもらうという能力をお願いしましょう。業者のなかには、代わりに挨拶まわりをしてくれるということもあります。ただし、ご自身もいっしょにまわる方が、より誠意が伝わることは間違いないと思います。そして、工事がはじまっても定期的な迷惑をおかけしていないか確認するなどして、近隣住民への配慮を忘れないことも重要です。また、隣の車が接近して駐車している場合、屋根洗浄などの際に、カビや汚れが落ちてきた水がかかってしまうことがあります。そのような恐れがある場合は、洗浄前に車専用カバーを掛けるなどの配慮が必要なのか、業者にも事前にチェックしましょう。

リフォームのコツでは、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ンプロ

今回は、お風呂編「窓から冷気がやってくる!」についての情報をお送りします。

まちがい探しクイズ・歴史クイズ 11月号の答え

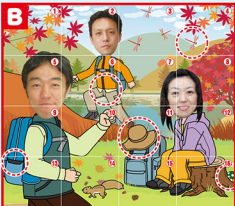
まちがい探しクイズ

4 6 11 13 16

トンボ ベルト 帽子の形 リュック きこの色

歴史クイズ

- ① ③ 平治の乱  
 1159年に平清盛が源頼朝に勝利したのは平治の乱です。  
 ② ④ 打製石器  
 旧石器時代で打製石器、新石器時代で磨製石器が使われていた。  
 ③ ② 天璋院篤姫  
 ミシンを初めて使ったのは、徳川第13代将軍家定の正室、天璋院篤姫。ちなみに、ミシンの由来は、英語で機械を意味するmachineから来ている。



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クイズ♪  
 間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送がFAXにてご応募ください!!

応募締め切り 12/20(金)

ちょっと!! おじやましま〜す!! Vol.72



今回は 千葉市稲毛区I様 ガスコンロ交換工事の現場をご紹介します!



前回、給湯器工事をしたときに、コンロがかなり経年劣化していたため、点検や交換をおすすめしていました。今回、バーナーヘッドの故障でお問い合わせがあり、お伺いしたところ、新規コンロ交換工事へととなりました。お掃除がしやすくなって、助かりましたと喜んでいただきました。

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♪



歴史クイズ

まずは初級編

1 次の人物の中で征夷大将軍に就任していない人物は誰ですか?

- ① 坂上田村麻呂 ② 徳川綱吉 ③ 豊臣秀吉

中級編

2 伊能忠敬は、日本全国を測量するのにどのくらいの期間を費やしたか?

- ① 7年 ② 27年 ③ 17年

上級編

3 卑弥呼についての記述がある歴史書は?

- ① 古事記 ② 日本書紀 ③ 魏志倭人伝

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 12/20(金)

まちがい探しクイズ・歴史クイズ 各々の正解者の中から

抽選で各1名様に 羽二重餅 織福 プレゼント!!



FAX 043-253-4679

10月号当選者は

まちがい探しクイズ 四街道市 H様  
 ・歴史クイズ 千葉市緑区 S様  
 おめでとうございます!!



な、懐かしい〜!! コウノ時間旅行 スーパーカー消しゴム

1970年代後半から1980年代にかけて日本で大流行した玩具が、当時の子どもたちの間で非常に人気がありました。この消しゴムは、実在のスーパーカー(高性能スポーツカー)をモチーフにしており車の形状が精巧に再現されています。名前の通り、もともとは文房具の消しゴムとして販売されていたが、実際には消しゴムとしての用途よりもコレクションアイテムや、遊び道具として使われることが多かったようです。



「Sunらifu」は皆様に支えられています。

☆2024年12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12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 \_\_\_\_\_ ペンネーム \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_

お電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

ご記入ありがとうございます!