



## 夏の住まいの暑さ対策

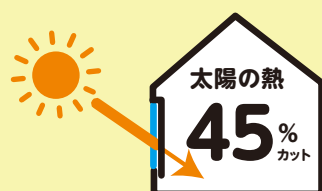
熱中症で救急搬送される人は年間約65,000人。

そのうち約4割は住居で発生しています！

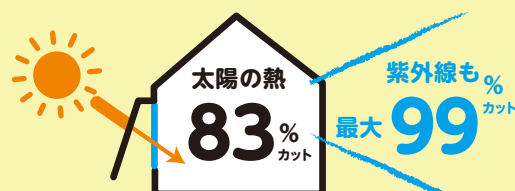
日差しを窓の外からカットして、  
室内温度をコントロールすることが重要です。

“外付け日よけ”などで室内温度の上昇を抑えましょう。

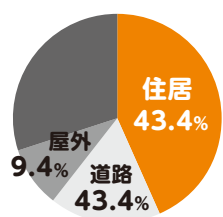
カーテンの場合



外付け日よけの場合



熱中症の発生場所



出典元：総務省消防庁  
令和2年10月報道発表資料より

お子さん、  
ご高齢の方は  
特にご注意  
ください！



外付け日よけ  
スタイルシェード

日差しが気になる時だけサッと下げ、  
使わない時はスッキリ収納。  
夜も室内への視線を遮りオススメです！

暑い日が続いていますが  
皆さまいかがお過ごしですか？  
最近「かわら版」を通じて  
お声がけいただくことが増え、  
お客様とのおしゃべりで元気をもらいます！

もはや井戸端会議（笑）  
近隣をうろろしていますので  
お声がけくださ〜い！

お客様担当  
佐野利枝

佐野  
日記

## 創業42年 「期待を超える感動を!!!」

住まいの「困った」をすばやく解決！  
修理、リフォーム、住まいのことなら  
小さなことでもお気軽にご相談ください！



水と空気と電気のホスピタル  
株式会社 ユーダイ

東京都指定 給水・排水工事指定業者

<http://www.yu-dai.co.jp/>

24時間総合受付 03-5929-1805

〒166-0014 東京都杉並区松ノ木 2-20-4 TEL:03-5929-1800(代) FAX:03-5929-1809



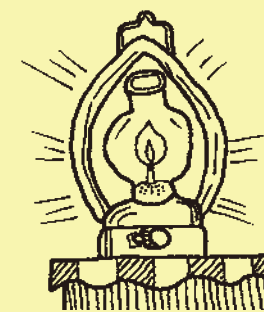
「おうちキャンプ」

例年この時期には帰郷  
していましたが、今年  
はおうちキャンプをす  
ることに。庭先やベラ  
ンダでも、アウトドア  
気分を味わえますね。

かわ  
ら版

KAWARABAN

2021.8



「キャンプ生活」

キャンプをしていますと、狭い空間  
なので、コミュニケーションも自然  
と深まってきます。一人キャンプも  
流行っていますが、できれば、家族  
みんなで楽しみたいですね。山や川  
沿いでキャンプをしている他の家族

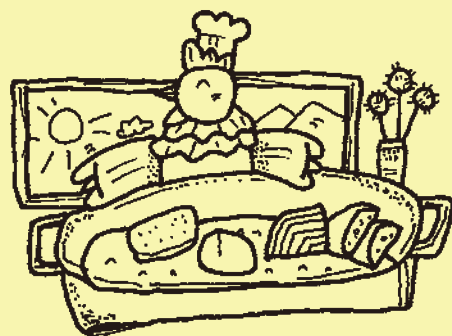
と仲良くなることもよくあります。  
共有体験をして意思疎通も円滑にな  
り、自然災害に対する予備訓練にも  
なります。自然との上手な付き合い  
方を学ぶ、良い機会でもあります。  
気持ちもほぐれ笑顔も溢れてきます。

## 楽しい食事

■旬の食材 トマト、ピーマン、ナス、オクラ、いわしなど。ニンニクたっぷりのゴーヤチャンプルもいいですね。

### 「夏休みランチ」

夏野菜いっぱいのチキンカレー。鶏肉のコクとうま味、スパイスの香り、バターの風味が食欲をそそり、夏バテも解消！



家族数分の鶏の手羽先に、水と生姜を入れ、30分くらい煮てスープを作り、鶏肉の身はほぐしておきます。鍋にニンニク、タマネギ、トマトなど、夏野菜を油で炒め、塩、胡椒し、スープと身を入れて煮ます。フライパンで小麦粉とカレー粉、クミンを乾煎りし、香りを引き立たせてからバターを加え、スープを少しずつ混ぜ合わせて、鍋に戻して煮込みます。黒砂糖を少し入れますと深みが増します。



### 食のコラム 「酢でスッキリ」

お酢を少しかけるだけで、味がしまり、さっぱり食べられますね。ニンニクや昆布などを漬けた風味酢もおすすめ。肉や魚を柔らかく仕上げ、魚の臭みも消し、煮崩れも防ぎます。鶏の手羽元の黒酢煮や今が旬のいわしの煮つけにも。

## 住マイル通信

### 「広々デッキ」

広めのウッドデッキが庭先にありますと、そこは、まさに、自然と一体になったアウトドアリビングです。のびのびとした空間で、ご家族やご近所の方と、バーベキューやティーパーティーを楽しんだり。パラソルを立て、夫婦の趣味スペースにしたり、子どもたちの読書コーナーにしたり。庭に余裕がない場合は、屋上庭園を作るご家庭も増えています。駐車スペースを改造し、デッキ材を敷き、手作り教室や展示品スペースにしたり。アウトドアライフを、もっと楽しみませんか？



### 住まいの町医者 「木陰を活用して」

木陰で読書をしていますと、ときどき気持ちのよい風が吹いてきます。家の内外に、こういうホッとできる、癒しのスペースを確保しませんか？夏を謳歌できます。アウトドア感覚を、住まいの中にも。



### ■住まいの豆知識■

住まいに使う建材は、木、土、石、紙などの自然素材がおススメです。呼吸しやすい、自然健康住宅です。