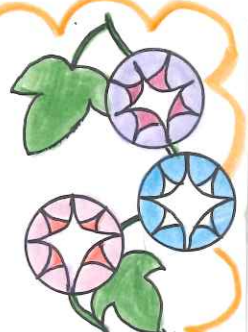


読んで いいとも

vol.70



想いを形に！頼れるアドバイザー
株式会社風呂迫建設
 建築工事・土木工事・不動産・瓦工事

〒722-1202 世羅郡世羅町安田657-2
 TEL: (0847)29-0321 FAX: (0847)29-0322
 メール: office@furosako.com

ホームページ

次回予告

- 秋から冬に向けて快適な暮らしのススメ
- 不動産情報 市町の補助金など
- 食欲の秋 もりもり食べれる簡単レシピ

7月5日から大雨により、被害を受けた皆様に
 ばかりお見舞いを申し上げます。 (株)風呂迫建設 従業員一同

梅雨が明け、これから本格的な暑さがやって参ります。
 今回は、夏でも過ごしやすい住まいの工夫をご紹介します。
 まず、夏の室内に熱気がこもるのはなぜ？か分かりますか？

理由その①

強い日差しや地面の照り返しにより建物の温度が急上昇UPし、室内に伝わる為。

理由その②

窓から注ぎ込む日差しも直接室内を温めてしまう為。

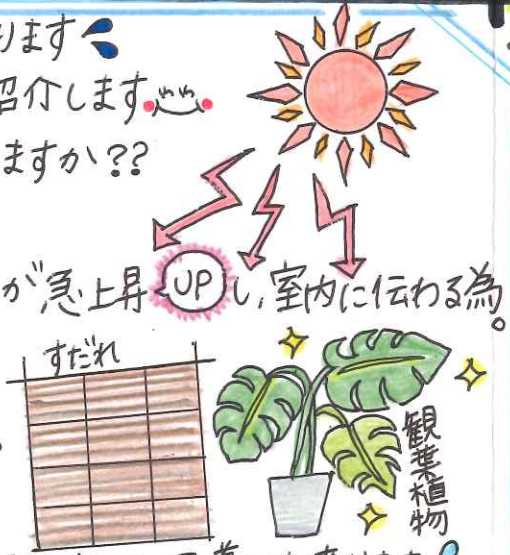
工夫その1 ~ 外からの熱をシャットアウト ~

- すだれやサンシェードを軒先に取り付け、光と風は取り入れつつ、日差しは遮ります！
- 昔ながらの「打ち水」。水が蒸発する時に周囲の熱を奪う「気化熱」を利用して、玄関先や庭などにまくと空気がスッと涼しくなって温度上昇を抑えます！

工夫その2 ~ 植物を味方にして暑さをしのぐ ~

植物には、葉から水分を蒸発させる時に、葉の周りの温度を下げる作用「蒸散作用」があります。

- ★家の周りに木を植えてみる ★観葉植物を置く
- ★グリーンカーテンを作る...ゴーヤ、ハチマ、朝顔、フウセンカズラなどがオススメ♡
- 工夫その3 ~ 風の通り道を作る ~
- 室内の風通しを良くすることで、室内の温度上昇を抑えます。
- 簡単な方法で、暑い夏を快適に過ごしましょう♡



こんな症状には
要注意!!
 大量の汗
 頭痛、めまい
 吐き気、嘔吐
 筋肉痛
 腹や足のけいれん

これは熱中症の症状です

補助金のご紹介

- 世羅町環境整備課より
- ① 浄化槽設置整備 補助金
 (受付) H30.4.2 ~ H30.11.30
 - ② 再生可能エネルギー設備 補助金
 (受付) H30.4.2 ~
- くわしくは、環境整備課 又は
 TEL 0847-22-4513
 風呂迫建設 まで

感謝祭

のお知らせ
 くわしくは
 チラシにて
8/26(日)
10:00~16:00

暑い夏こそ ボリューム満点
 にんにく風味スタミナ丼

調理時間
 約10分
 【材料】2人分



- 豚バラ薄切り肉 200g
- A 酒 ... 大さじ2
- A サラダ油 ... 大さじ1
- 長ねぎ ... 1本
- 本だし ... 小さじ1
- B にんにくのすりおろし ... 1片分
- B しょうゆ ... 大さじ1.1/2
- B 酒 ... 大さじ1.1/2
- サラダ油 ... 大さじ1/2
- ごはん ... 2杯 (400g)
- 卵黄 ... 2個分

【作り方】

- (1) 豚肉は食べやすい長さに切り、Aをよくもみ込む。
 ねぎは、タテ半分に切り、ななめ薄切りに
- (2) フライパンに油を熱し、(1)のねぎを入れしんなりするまで火加減。
- (3) (1)の豚肉をカラ色が変わるまでよく炒めたら、混ぜ合わせた本だし、Bを加えてよくからめる
- (3) 丼にご飯をよそい、(2)を盛り、卵黄をのせて好みで小ねぎを散らして完成♡