



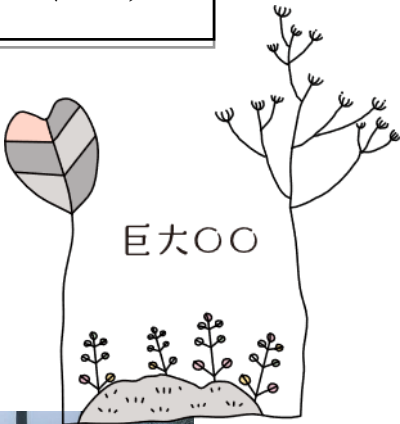
リフォームパートナー



痛みは一時的なもの。  
 1分や1時間、1日で治まるかもしれないし、  
 ひよっとすると1年続くかもしれない。  
 しかしそれは絶対にいつか消えてなくなり、  
 ほかの何かと入れ替わるだろう

ランス・アームストロング

今月のテーマ：手



ゴールデンブリッジ/ベトナム



子ノ権現天龍寺/埼玉県



The Giant Hand of Atacama/チリ



作品 | Support 作者 | ロレンツォ・クイン

# 屋外も室内もリスク増

# 住まいの快適レポート

## 万全な熱中症対策で、楽しい夏を満喫!

猛暑続きの今夏、熱中症で倒れるケースも増加傾向です。熱中症リスクを軽減する予防を怠らず、元気に夏を過ごしましょう!

### 熱中症って?

人間の体は常に熱が作られていて(産熱)、同時に熱を逃す働き(放熱)も行なっています。このバランスが崩れることで熱中症が発生します。熱中症とは、体温調節機能がうまく働かず、さまざまな症状を起こす病気です。



#### 熱中症を疑う、特徴的な症状

- めまい ●ふらつき ●失神 ●手足のしびれや痙攣
- 倦怠感 ●頭痛 ●嘔吐 ●意識障害

### 熱中症予防

#### 屋外

- 暑い日は無理な外出を控える。出かける際は、極力日陰を選んで歩く。
- 散歩など軽い運動も含めて、スポーツはなるべく涼しい時間帯に実施する。気温35℃以上、また湿度の高い日、風のない日は要注意。
- 長時間の運動は避けて、30分に1回程度の休憩をはさむ。
- 吸湿性・通気性に優れた衣類を着用。
- こまめな水分補給。塩分(ナトリウム)と糖質を含んだ、5~15℃に冷した飲料がおすすめです。



日傘は必需品!  
外側は白色、  
内側は照り返しも  
考慮し、  
黒色がベスト。

#### 室内

- 部屋の風通しをよくする。
- 窓から差し込む日光を遮る。
- 温湿度計を設置し、こまめにチェックを。
- エアコンを上手に利用。就寝時もつけっぱなしを基本に。
- 時間を決めて、喉が渇いていなくても必ず水分を補給する。入浴前後、就寝前も忘れずに。



#### 覚えておきたい 応急処置

氷のうなどで、手のひら・首・脇の下・太もものつけ根を集中的に冷やす。外出先では、濡れタオルや冷たいペットボトルなどで代用。



#### オススメ商品 リプラス

窓の取り替えもカンタン!家の窓が、パッと美しく快適に。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

カンタン窓リフォームで、ちょっとした家事の合間に窓リフォームが完了!

#### リプラスでこんなお悩みを解決します!

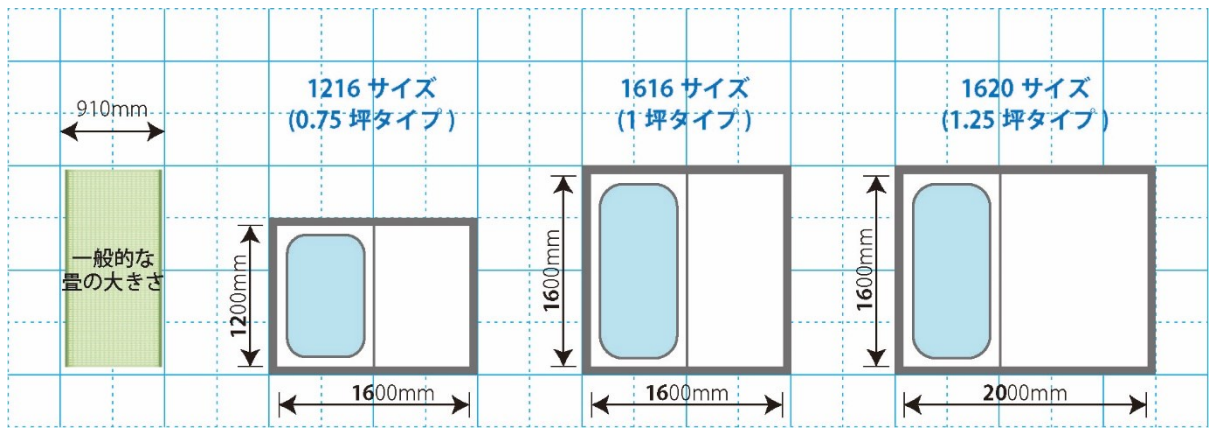
- ① 開閉できないFIX窓を開けられる窓に取り替えて、いつでも換気でき、気になるニオイやジメジメもスッキリできます。
- ② 冷房効率が上がり、エアコンの使い過ぎを抑えて光熱費を節約できます。

商品のお問合せは…

あなたはどの数値を選ぶ？

今月のPickUp： ユニットバスの大きさ

1216m 1616m 1620m 1818



一般的なユニットバスの規格サイズは、内寸の奥行と幅をそれぞれ表した4桁の数字で表現されます。上図は代表的なサイズですが、メーカーによりサイズ展開はさまざまあります。

浴槽の大きさの目安としては下記のとおりです。

	浴槽の広さ	目安
	~1,000mm	足を曲げて入浴
	1,000~1,300mm	160cmほどの平均身長の人なら足を伸ばせる
	1,300~1,400mm	180cmほどの大柄な人でも足を伸ばせる
	1,400~1,600mm	子供と一緒に入れる

浴槽の広さだけでなく、深さや形状、洗い場の広さなど、たくさんの種類があるので、ぜひショールームや住宅見学会などで実物を見て体感してみてください。





## 【いちごの3層ムース】

### 材料

- 【A】 プレーンヨーグルト：400g／生クリーム：100ml／砂糖：30g／レモン汁：大さじ1／ゼラチン：5g／水：大さじ2
- 【B】 ストロベリーピューレ：180ml／生クリーム：110ml／砂糖：20g／ゼラチン：5g／水：大さじ2
- 【C】 ストロベリーピューレ：70ml／ゼラチン：2g／水：大さじ2



★POINT★  
スライスいちごをグラスに貼り付けると断面の可愛いムースになります。

### 作り方

1. 【A】 生クリームをゆるく泡立て、ヨーグルト、砂糖、レモン汁、水でふやかして液状にしたゼラチン、を加えて混ぜる。グラスに入れて冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
2. 【B】 人肌に温めた苺ピューレにグラニュー糖と、水でふやかして液状にしたゼラチンを加えて混ぜ合わせる。ゆるく泡立てた生クリームを数回に分けて加えて混ぜ合わせる。1の上に流し入れ冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
3. 【C】 人肌に温めたいちごピューレにグラニュー糖と、水でふやかして液状にしたゼラチンを加えて混ぜ合わせ、2の上に注ぎ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めて完成。

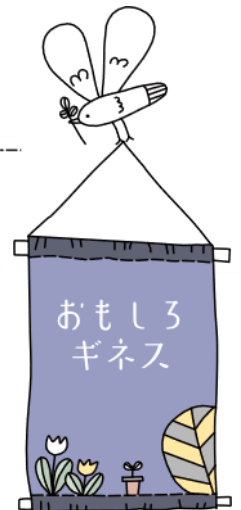
## 今月のPickUp：最大最長のウェディングドレス



このウェディングドレスは、2・9kmの長さがあるという。

2・9mじゃなくて・・・。

Source : torendo12.seesaa.net



### リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480

お問い合わせ先：0120-600-916