



住まいの役立つ情報 夏も安全な入浴を!!

夏バテや熱中症対策にはいろいろありますが、入浴の仕方を少し工夫するだけでも効果が見込めます。一方で、夏の入浴は熱中症や脱水などの事故も増えるため、安全に入浴するには季節に合った正しい方法を知ることも大切です。今回は夏の入浴の事故予防策についてご紹介します。

●夏も湯船に浸かるメリット

「夏はシャワーだけ!」という人も多いですが、湯船に浸かることで様々な健康効果を得ることができます。

冷房や涼たい飲み物で体の深部が冷えた状態だと、血行不良や免疫力低下を招きがち。入浴で体の芯を温めることで体力回復や病気の予防につながります。ぬるめのお湯は筋肉をゆるめ、



リラックス効果で睡眠の質も向上し、夏バテ防止にも効果的。また血行が促進されることで新陳代謝が高まり、肌トラブル予防にも役立ちます。



毎月咲く花を
ピックアップしてみました!
8月 ハナトラノオ

□□□(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
2027年1月31日まで

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



●ぬるめのお湯でリラックス

夏入浴はぬるめのお湯(37~39°C程度)に10~15分程浸かる短時間浴がおすすめです。顔や額がうっさらと汗ばむくらいがちょうどいいサイン。熱すぎるお湯や、長時間の入浴は体に負担がかかるので控えめに。

●入浴中の熱中症にご注意を!

浴室は湿度と温度が高くなりやすくなる熱中症のリスクが上がります。窓を少し開けて空気を入れ替える、入浴中も換気扇をまわすなどの対策をとりましょう。また入浴中にぼーっとする、眠気が出るといった症状を感じたら、すぐに浴室を出て水分補給をし、休息をとりましょう。

●脱水予防には入浴前後の水分補給が大切!

水分が体に吸収されるにはある程度の時間が必要です。入浴の15分前を目安に上ップ1~2杯分(150~300ml)の水分を摂りましょう。

また、入浴後も必ず水分補給をしてください。水分補給の際ににはリモルセル・糖分・糖・カフェインを含まない体に優しい飲み物を選びましょう。おすすめは発汗により失われた水分とミネラルを同時に補給できる「麦茶」です。



開花時期: 7月~10月

夏から秋にかけて全国いたるところでよく見かける花。優しいピンクの花が群れで咲く様子は、暮夏の中でもつかの間の涼しさを感じさせてくれます。花は穂状の長い四角錐で、花は四方に向かって規則正しく並んで咲きます。



コウノ
リフォームの
リフォーム Shop 河野プロパンガス 有限会社
園生店(本社)
〒263-0051 千葉市稲毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679

おみずのリフォーム
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/>



お願い

①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。
②個人情報の取り扱いについて
③当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規制を遵守いたします。



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
とろつとしたカレーツユが麺によく絡むスパイシーな一品!
力レーツユ麺



河野家の「べっぴ」である「コウノ」。
どうぞ温かくお召しください。お召しきりでいる事
が判明しましたね。もう回りからうは「ピカサイ」
の話が出来ます。さて、「コウノの運命やいか?」
のところです。
今度は「温め過ぎ」で「冷め過ぎ」であります。
コウノの運命は「温め過ぎ」であります。でも、あま
りに夏が来るのを早いと感じます。6月になると
のことでつともな暑い季節は日本このまま実に居
心地の悪い環境で耐えられません。私は心地よい
スへの逃避を実践いたしました。
人間は大抵「温め過ぎ」で「冷め過ぎ」であります。
になるのだそうですね。畢竟「温め過ぎ」と「冷
め過ぎ」の回答を実現しております。私は「温め過ぎ」
であります。それは「ピカサイ」です。
「サウナ」に入り、心頭を殺滅した。そして熱波に挑戦
すべく日々走つてます。その結果、
朝からタマリを蒸さず、脂組みあぐらかづ
ハムハンバーグを煮込んで、そのまま冷蔵庫に1分。
サウナを出て汗を流して冷蔵庫に1分。
サウナに入れば、心頭を殺滅した。そして熱波に挑戦
すべく日々走つてます。
サウナに行つて熱中症前によつている事は
8月13日(水)~15日(金)まで、夏季休業とさせて
います。なまめガス異常、ガスが出ない等の事
件がかかる緊急対応は休業日も行っております。ご
迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

失敗しない
リフォームシステムバスなのに、寒い!
—お風呂編—

●真新しいシステムバスにして、夏は良かったのに、冬にならなんだか寒いわ! システムバスってこんなものなの??
 ●浴槽はお湯が冷めないし、時間がたっても入れるけど、洗い場が寒いんだよ!
 ●子供達が小さいから、洗い場で遊んじゃうの。母親としては風邪ひかない心配で…。
 ●こんなことなら、浴室暖房機を付けておけばよかった…。
 今から付けてって言ても、余計に費用がかかるだろうなあ…。
こんな声が数多く寄せられていました。

解決策

- ① システムバスは、メーカーーグレードで断熱性能に大きな違いが発生します。浴槽の断熱性能は各社のしきを削っていますが、天井、壁、床といったバーツでは大きく違う事がしばしばあります。
- ② 千葉県でも、冬になるとシステムバスの断熱性能が決手になります。壁、床、天井の断熱性に注意して見てください。また、浴室暖房機を付けることで更に安心して入浴することができます。

リフォームのコウでは、リフォームについてわかりやすいブログに [リフォームコウノアメブロ](#) 検索

まとめています。よろしければぜひお読みください。

次回は、「ドアの形で洗い場が窮屈に!」についての情報を送ります。

まちがい探しクイズ・世界遺産クイズ 7月号の答え

まちがい探しクイズ

1 3 6 9 16



スイカの数 ひまわり ボール アヒルの向き ピーチサンダル

世界遺産クイズ

I ②エッフェル塔

エッフェル塔は放送用アンテナが設置されて現在は324mとなっています。

II ②ガラパゴス諸島

固有種の多い特殊な生態系や豊かな自然から自然遺産として登録されました。

III ①3%

115件ある世界遺産のうち、39件が世界複合遺産に分類されており、約3%しかありません。

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、郵送かFAXにてご応募ください!!

応募締め切り
8/20(水)

ちょっと!!
おじやましま~す!! Vol.80

今回は千葉市稻毛区 S様
トイレ(便器)の交換工事の
現場をご紹介致します!



アフター

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♪

世界遺産クイズ

な、懐かしい!! コウノ時間旅行 ジュエルリング キャンティー

昭和50年代から60年代にかけて流行した「ジュエルリングキャンティー」は、指にはめて楽しめる指輪型のカラフルな飴で、子どもたちに大人気の駄菓子でした。宝石のように輝く見た目は、お姫様やヒーローになったような気分を味わわせてくれます。味はグレープやソーダなど種類も豊富で、舐めながら遊ぶユニークさも魅力。おこづかいで手に入れる小さな夢として、昭和の子どもたちの心をつかみました。



→切り取ってポストへ投函ください

I タージマハルは、インドのムガル帝国の皇帝が誰の死に悲しんで建てられたものか?

- ①愛妃 ②愛娘 ③愛息子

II 中尊寺があるのは岩手県のどこ?

- ①平泉 ②山田 ③花巻

III 世界遺産の分類の一つで世界自然遺産がありますが、世界遺産全体の何%が世界自然遺産でしょうか?

- ①34% ②56% ③19%

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(水)

まちがい探しクイズ 各々の正解者の中から
抽選で各1名様に

抹茶
わらび餅
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 O様

・世界遺産クイズ 千葉市稻毛区 K様

おめでとうございます!!



『Sunらいふ』は皆様に支えられています。
☆2025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

--	--	--	--	--

☆2025年8月号世界遺産クイズの答え

I	
II	
III	

※まちがい探しクイズ・世界遺産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	性別	お電話番号	（ ）	ご記入ありがとうございました!
（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	