

# 暑さの70%は窓から！ 遮熱フィルムをお勧めします！



貼るだけで簡単施工！  
**窓ガラス遮熱フィルム**で  
部屋を涼しく快適に！

室内温度を下げるための最大のポイントは窓です。窓によしずを立てたり、厚手のカーテンを設置する方法がありますが、窓本来のパフォーマンスが落ちる可能性があります。しかし、窓に貼るだけの遮熱フィルムであれば、窓本来の役割を損なわずに遮熱効果を発揮します。

## 期待以上の効果あり！！

- 太陽熱の侵入を49.8%カット
- 紫外線99%をカット
- 工場に多い型板ガラスにも対応
- 冬場には断熱効果を発揮
- ガラス割れ時の飛散防止にも

興味のある方はお電話ください。  
**0120-036-037**

A4サイズの遮熱フィルムを  
ご郵送します。

即！効果を実感できます！



## 節電にも効果的です！

節電の中で最も効果がある方策の1つに、エアコンの設定温度を上げる事が上げられます。エアコンの設定温度を2℃上げると電気消費量を20%下げることが出来ると大手エアコンメーカーも公表しています。

もっと詳しく知りたいという方は、当社のホームページをご覧ください。

<http://www.p-miwa.co.jp/shanetsu/>

三輪塗装

## お勧め！トイレリフォーム

商品価格に標準工事費**59,000円**を足すだけ！

標準工事費に含まれるもの  
洋式→洋式・内装(天井壁・床張替え)廃材処理

Panasonic

アラウーノV **35.1%off**

①174000円

⇒ **113,000円**



スパイラル水流



渦巻き状の水流により、少ない水で便器内を勢よく旋回して、しつこい汚れも一気に流します。

お掃除時間を短縮



撥水性の素材が、水滴ごとほじき、水垢が表面につきにくく、いつもピカピカの状態を保ちます。

LIXIL

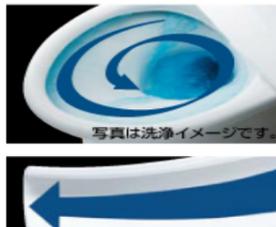
アメージュZ **34.2%off**

①110000円

⇒ **73,000円**



まる洗い洗浄



勢いよい水流で、グルッと強力に洗い流します。

水道代が節約できます



年間約**13,800円**節約できます。

# 暮らし応援レター すまいる

14年  
夏号

ドクトル外壁さん



## 意外な夏の季語 (季語とは俳句に用いられる季節を表す言葉です。)

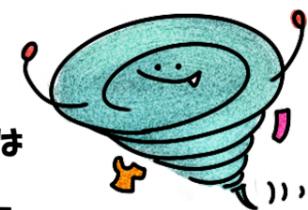
甘酒と言えどどの季節を思い浮かべるでしょうか。ほとんどの人が冬と答えると思います。寒い日に暖かい甘酒を飲むと、体の芯からポカポカしてきますね。でも意外なことに「甘酒」は、俳句では夏の季語とされています。江戸時代には「甘い、甘い あまーざけっ」と天秤棒をかついで甘酒を売り歩く甘酒屋は、夏場の風物詩でした。もちろん売られていたのは冷やした甘酒です。江戸時代の夏バテ対策といえば、金持ちはうなぎでしたが、一晩でできあがり造ってすぐに売られる甘酒は、水分と栄養分を補給する飲み物として、庶民に夏バテ防止として重宝されていたそうです。



## 台風シーズン到来

お盆を過ぎると心配なのが台風です。毎年のように色々な地域で大きな被害があり、決して他人ごとではありませんね。

台風の接近が確認されると、みなさん家の周りの確認をし、飛んできそうなものを片づけたり、物干台をあらかじめ倒しておく等の対策をとられると思いますが、家の中の対策はどうでしょうか。雨戸を閉めたり、シャッターを下ろしたいするのはもちろんですが、防ぐ手段がない場合はガラス窓にテープを貼ったり、外からの飛来物の飛び込みに備えてカーテンをしてガムテープ等で止めるのも有効です。また断水に備えて飲料水を確保したり、浴槽に水を張るなどしてトイレなどの生活用水を確保することも必要ですね。



## 暑さに負けない体づくり

暑さに強い身体とは、サラサラの気持ちいい汗をすぐかけるような身体のことです。普段からあまり汗をかかない人は、汗をかき始めるまでに時間がかかります。そして汗をかいたとしても、塩分などのミネラル分を多く含んだべたべたとした汗をかきます。そうすると必要以上に塩分が体内から出てしまうので、脱水症状を起こしてしまいます。普段から汗をかきやすい身体を作っておくのがいいですね。1週間のうち3日ほど、早朝や夜の涼しい時間帯で、ご自分の体調のいい時に30分程度のウォーキングから始めてみましょう。出発前にはストリッチを忘れずに、最初はゆっくり歩きます。慣れてきたら、3分ごとにちょっと早く歩いてみたい、無理せず自分のペースで楽しみましょう。もちろんこの際、水分・塩分補給を忘れずにお願いします。そして運動した後は、牛乳を飲むことをお勧めします。(冷たい牛乳ではなく、人肌に温めた牛乳がいいですよ)



今回もお手に取って頂きありがとうございます。記事について気になる事がありましたら、お気軽にお電話ください。今年もまた冷たい食べ物が増える季節がやってきました。スーパーに買い物に行くと、ついアイスのコーナーで立ち止まってしまいます。でも3回の内2回はグッと我慢します(笑) 2014年 夏 白石



プロタイムズ岐阜関店  
(有)三輪塗装 関市東新町3-921-5

☎0120-036-037 <http://www.p-miwa.co.jp/>

# リフォーム通信



リフォーム  
担当の  
石原です。

今回はお部屋のリフォームを、実際の工事例からご紹介します。  
お客様のご希望に合わせ、クロスや建具・照明器具を取り換え、今までとは全く違った雰囲気のお部屋にリフォームしました。



施工場所 関市下有知 U様邸  
工事内容 壁・床・天井の張替え  
建具の取り換え  
照明の交換  
施工期間 10日間  
請負金額 ¥400000

もっと詳しい工事内容が  
知りたいときは、  
ホームページをご覧ください。

三輪塗装

<http://www.p-miwa.co.jp/sekou/16653.html>



## 社員紹介 頼れる仲間を紹介します！

好きな言葉  
**心** 何事も心を込めて  
私のこだわり！  
お客様とのコミュニケーション。  
細部までの気配りのある作業。

堀江 幸宏 職長  
1級塗装技能士  
外装劣化診断士

好きな言葉  
**勝** 何事にも負けず常に勝ちたい  
私のこだわり！  
意識している事は、誰にでも挨拶をすることです。

柴崎 貴大

## 夏バテ対策は万全ですか？

人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかるそうです。汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとするのは自律神経の働きによりますが、そのバランスが乱れると内臓の働きが低下し食欲がなくなってしまう。

室内と外気温の温度差を少なくするためにエアコンなどの温度を高めに調節し、体温調節機能が低下しないようにしたり、疲労を回復するために睡眠時間を確保するように気を付けましょう。

夏バテ解消に良いと言われている栄養素は、ビタミンB1・B2とクエン酸です。エネルギーの元となる炭水化物をとっても、これらが無ければエネルギーには変わりません。

豚肉やウナギ、枝豆や旬の野菜を上手に取り入れていきましょう。どうしても食べられないときは、サプリメントを利用するのもいいかもしれません。



### 豚の梅ダレ冷しゃぶ

材料 2~3名分  
しゃぶしゃぶ用豚肉 170~200g  
シタス 1/2玉  
人参 5cm位  
★ネギ入り梅ダレ  
梅肉 大匙2  
長ネギ(白い部分) 20cm  
しょうゆ 大匙2  
みりん 大匙1  
ごま油 大匙1  
白ごま 大匙1

- 長ネギをみじん切りにして、調味料をすべて混ぜ合わせタレを作ります。
- 鍋に塩を少々加えてお湯を沸かします。
- 人参を適当な長さで切り、ピーラー等を使いスライスし、シタスは手でちぎりましょう。
- 氷水入りのボウルを用意してシタスを一掴みずつお湯に入れ、約2秒たったらすぐに氷水に入れてください(色止めのため)
- 人参は好みの硬さにゆでます。
- シタスとニンジンザルに取り水を切ります。
- 豚肉をしゃぶしゃぶします。
- お皿に野菜を盛り、その上にお肉をのせ、用意しておいたタレをかけて出来上がり。

## 大切なお客様へ

ジトジトうっとうしい季節ですがいかがお過ごしでしょうか？  
プロタイムズ岐阜関店 (有)三輪塗装は元気いっぱい毎日忙しくさせて頂いております。元気いっぱいの理由の一つに若者が増えた事があります。  
ベテランは若者達に引張られるように元気が増し、社内が活性化している状態です。  
社員のやる気を引き出す一つとして今年からプチ誕生日会を行っています。若手社員からベテランへ、社長から若手へと各々がプレゼントを考え社員でお祝いをします。  
和気あいあいムード漂う職場ですが、普段はかなり厳しいんですよ！  
7:25から始まる毎日の朝礼では本読みや理念の唱和、各所を皆で掃除する事から始まります。1日の終わりに日記付け、担当者はホームページのブログ更新も職人が行います。  
毎週金曜には職人現場会議と営業会議を、社員主体で開催し常に業務を確認しあいます。  
更に月1回の社内勉強会では私が主体となり1時間、大切な事を伝えています。  
これらは3年半以上継続しており着実に社員の成長を感じています。社員の成長は工事品質、お客様満足の向上につながっていることは申し上げるまでもございません。  
これからも社員一丸となって皆様をフォローさせて頂きますので応援よろしくお願い申し上げます。(有)三輪塗装 代表 三輪雄彦

