

くらしの情報

てんこもりた

快適生活のお手伝い！
森田産業におまかせ下さい！



MORITA
SANGYO CO., LTD. 衛生・空調・厨房設計施工・消火器・LPG
HOMEコンサルタント・遠赤外線暖房・GHP

森田産業株式会社

出雲市白枝町238 TEL0853-28-2455(代) FAX0853-28-2459



お得な お知らせがスマホに届きます！



大抽選会の
ご案内

料理教室の
ご案内

お得な
クーポン

LINEの友だち追加画面から
QRコードを読み込むと
友だち登録できます

さらに！アンケート回答者に
抽選でQUOカードプレゼント！

下水道工事キャンペーン

キャンペーン期間

8月1日(土) » 9月30日(水)

お見積り
無 料!

ご相談
無 料!

地域密着
アフター万全

お見積特典

商品券1000円分プレゼント

ご成約特典

ガスの使用代金 (1ヶ月分)

※戸建住宅に限ります



70%引き!



住まいのことなら
お任せ下さい!

下水道工事
トイレリフォーム
キッチン取替え

浴室リフォーム
洗面、洗濯リフォーム
水まわりの修繕

お問い合わせは TEL28-2455 まで



これくらいの暑さなら
作業しちゃおう。



ちょっと待って! 農作業中の熱中症で
亡くなる人が増えてるよ!
この3年でなんと2.5倍!



予防のために、
これらのポイントが大事なんだ!



① 暑さを避ける
比較的涼しい朝と
夕方作業を



② こまめな休憩と水分補給
20分おきに休憩と水分・塩分補給を
※作業開始前とその日の休憩に応じて
休息時間を調整しよう



③ 樹陰作業は避ける
覆被で作業したり、
時間を決めて連絡を



④ 熱中症対策アイテムの活用
ファン付きウェアやネッククーラー、
ウェアラブル端末の活用を



万全の対策で
今日も無事に
カエルぞ!



少しでもおかしいと思ったら、
無理せず休憩して体を冷やしてね。



暑い夏の暑さは、農業者にとって深刻なリスクになっています。
農作業中の熱中症による死亡者は、年々増加。
命を守るための適切な予防策・迅速な対応が、いま求められています。

詳しくはWEBサイトへ

農作業 熱中症



もしも、熱中症が疑われる症状の人を見かけたら、
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう!

◎ 涼しい場所へ移動させる

◎ 体から熱を放散させ冷やす

体に水をかけたり、ぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やします

◎ 自力で水分補給を促す

意識がはっきりしているなら、冷たい飲み物を持たせて、自分で飲んでもらいましょう

意識障害が見られる場合はすぐに病院に搬送する

暑さが厳しくなるにつれてなりやすい夏バテの症状と予防方法

夏特有の環境、つまり「高温多湿」の環境が原因で、体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良のことを、総じて「夏バテ」と呼びます。真夏の屋外の気温や湿度と、空調のきいた屋内との気温や湿度の差を繰り返して感じるなどによって、自律神経の交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかなくなり、自律神経のバランスが崩れてしまいます。すると、体温調節が上手くできなくなるだけではなく、胃腸障害や睡眠障害などを起こすことが、夏バテの原因だといわれています。

予防方法

○外気温と室温の温度差は5℃までに

体にとって負担がない温度差は5℃が目安です。体を冷やさないように、エアコンの設定温度は28℃前後を目安するとよいでしょう。

○暑い時こそバランスのよい食事を

自律神経の変調によって胃腸の働きが低下すると、食欲不振に陥り、さっぱりとした麺類などを取りがちです。麺類でも具材を多めにするなど、意識してバランスの良い食事を心がけましょう。

特に夏場は、ビタミンB1の消耗が激しく疲れやすくなります。ビタミンB1を多く含む、うなぎ、大豆、ほうれん草などを食べて夏バテを解消しましょう。

○睡眠をしっかりとる

暑くて寝苦しい夜は、頻繁に目が覚めてしまい、睡眠の質も低下しがちです。睡眠不足は自律神経やホルモン、免疫の働きを低下させるため、熟睡できる環境作りをしましょう。

特に、扇風機を壁や天井に向けるようにして部屋の空気を循環させたり、東部を氷枕で冷やしたりするのもオススメです。



ガスが突然止まったら！

まずは、ガスのしゃ断原因と安全の確認をしましょう。



ガスの使用中、震度5相当以上の地震が発生した場合。



ガス器具の消し忘れなど、長時間ガスを使用され続けた場合。



ゴム管の外れなど、極めて多くのガスが流れた場合。

ガス漏れやガス臭いときは、右の復帰操作は行わず、LPガス販売店が緊急時連絡先に連絡してください。

※ガスを使用していないときは、ガスをしゃ断しない機能になっています。
※復帰操作をしても「復帰」しない場合は復帰操作を繰り返さず、LPガス販売店の点検を受けてください。

ガスメーターの復帰方法

1



- 器具栓をすべて閉めてください。
- 使っていないガスの元栓が閉まっていることを確認してください。

2



- 左側の復帰ボタンを押してください。
- 「ガス止」の文字が消えます。

3



- 液晶の文字とランプが点滅します。
- 1分間お待ちください。
※ランプが復帰ボタン部にあるものもあります。

4



- 液晶の文字とランプが消えます。
- 復帰完了です。
- ガスは使えます。



7月7日にもりたごちそうクッキングを開催！

今回の料理教室ではうなぎの蒲焼を使ったアレンジ料理を作りました。
デザートは、バタフライピーの花弁を使った紫陽花のようなキレイな
色のプリンゼリーを作りました。

もりたごちそうクッキングは

気軽に参加いただける料理教室です！ぜひ皆さんもご参加ください！

※料理教室のご案内はLINEで配信しています。

表紙のQRコードから、ぜひLINEの友だち登録をお願いいたします。

バタフライピーを使った
夏色プリンゼリー

うなぎの
ちらし寿司

ひと手間で美味しく
したうなぎなので
ふっくら最高！



うなぎ入り茶碗蒸し
長芋が美味しい！

モロヘイヤスープ
モロヘイヤとオクラの
さっぱり暑い日に最高な
スープ！

今月のレシピは料理教室から【うなぎ入り茶碗蒸し】

～材料（4人分）～

卵 4個
★だし汁 300cc
★白だし 大さじ2
長芋 10cm
うなぎの切り身 適量
（お好みの量で）

～作り方～

- 1.卵を割って混ぜ、★を加えて混ぜて濾す。
長芋はすりおろす。
- 2.容器に長芋を入れ（容器の1/3程度）その上に卵液を
注ぎ、うなぎを入れ蒸し器で8分蒸す。
（蒸し時間は仕上がりをみて調整して下さい）
長芋が入っていることで固まりやすくとっても美味
しくなります！



安いうなぎをふっくら美味しくする方法

- 1.うなぎの蒲焼を水で洗いタレを洗い流します。キッチンペーパーを
濡らしながらなでるようにして洗い流します。
- 2.フライパンにクッキングシートまたはアルミホイルを敷き、うなぎを入れ大さじ3の
お酒をかけ、お酒がなくなるまで蒸し焼きにします。

このひと手間であうなぎはとっても美味しくなります。買ってきたままを温める蒲焼より
ひと手間かけてからタレをかけて温めたほうがふっくら美味しい蒲焼になりますよ(￣▽￣)

