

暑さ対策で重要なのは「窓」

1day
リフォーム

Before

部屋が暑い

室内熱中症のリスク

光熱費が高い

夏場、窓などの開口部から入ってくる熱の割合は約70%

After 窓リフォーム後

涼しく快適に！

断熱・遮熱効果で暑さ対策！

お部屋が涼しく快適に

冷房費ダウン！

エアコンの効きがアップ！

日差しが気になるなら...

遮熱 UV カット 節電

外付日よけ スタイルシェード

窓の外側で日差しをカット！

セット使用でさらに節電に！！

「はいどーも。」（スタッフ雑談）

店長 舟木のり子

世間の米騒動の中、我が家も例外なくその渦に巻き込まれつつあります。今は2人なのでコメの減り方はすくないのですが、地方では備蓄米がなかなか手に入らない現状に突然のダンナの決断！イオンにコメ買いに行くぞ！Σ(・ω・ノ)！なんと！「カルローズ米」を初購入しました。まだ、食べてはいませんが、封を開ける日が日々着実に迫ってくるドキドキな日々です。

石塚浩二

前回、ソフトバレーの試合に参加すると言っていたが、その結果。予選リーグ4チーム中、1位通過！これにはメンバー全員ビックリ(^^;そして決勝トーナメント。予選1位通過が仇となり強豪と対戦するはめに...ストレート負けで終了(-_-)十数年ぶりの試合、緊張感もあり久々に楽しめました！

山本祥太郎

仕事が終わってからの忙しさがなかなかのもので家事の大変さを身に染みております。分刻みでせかせかと動き回っている日々に突然、長女が自分から皿洗いをしてくれました。来年には県外に出て行っちゃうなあ...と思いつながら見ていると寂しくなるものです。

青山雅治

最近暑いのでエアコンを付けて部屋の中にいることが増えてきました。それでも、外に出ないと体に悪いと思い、夜は外に出るようにしています。外に出るのが嫌いなわけではないですが、暑いのは嫌いです。仕事の時は特に気にしませんが、休日になると気にしてしまいます。春の気温が一年中続けばよいのにと、毎年思います。

西賀いづみ

娘がピーマンを植えたい！と言うので早速鉢植えの準備をして「よしやるぞー！」と意気込んだのですが...途中で「手が汚れるのが嫌だ〜、疲れた〜...」とぶつぶつ...「えー！！植えたって言ったの誰?！」と思いながらもスコップを持たせて植えました。毎日どうさんのジョーロで「美味し〜な一れ♡」と声をかけながら水やりを頑張っています。収穫後は大好きなおじちゃんにあげるそうです♡♡♡

木村和美

EXPO'70に行けなかった母の悲願を叶えるため、この度母とEXPO2025(大阪・関西万博)へ行ってきました。1日平均10,000歩あるき、10か所以上のパビリオンをまわって(×2日)クタクタ...数日疲れが取れませんでした。が想像していた以上に楽しむことができました。なんだかんだでミャクミャクグッズも買ってみたいりして♡

会長 松本耕紀

暦通りの梅雨入りとなったようです、早く明けてほしいのですが、予報では梅雨明けから猛暑となり、残暑も厳しく、平年よりかなり気温が高い夏になる見込みとのことです。この度、代表を降りることになりました。会社設立から18年、社長業を13年、ここまで長く続けることが出来たのは、本当に皆様の協力が有ったお陰だと感謝しております。50代からスタートし、70代になりました。「光陰矢の如し」と言いますが、あっという間の18年だったと思います。勝部社長は以前、石田コーポレーション(株)松江支社支社長でした。若くて元気のあるかたです。私はこの後、会長職としてもうしばらく頑張る予定です。今後とも変わらずよろしくお願いいたします。

住まいのことなら

LIXIL

リフォームショップ

LIXILリフォームショップ

石田リフォームネット

石田リフォームネット株式会社

フリーダイヤル：0120-996-933

(24時間受付)

米子市米原6丁目15-31

TEL:0859-38-1022 FAX:0859-38-0818

ホームページ <https://www.ishida-reform.net>

営業時間 8:00~17:00 (定休日:土、日、祝)

TRN

QRコード

Instagram

QRコード

スマイルde住まいる

石田リフォームネットの手作りニュースレターです。

暮らしのちょっとした豆知識・わくわくする情報などなど、「ほっと」にお届けします。

LIXILリフォームショップ

石田リフォームネット

TEL:0859-38-1022

FAX:0859-38-0818

VOL.94

2025年06月 20日発行

社長のひとこと

勝部修二

拝啓 皆さまにおかれましてはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、平素より格別のご高配を賜り厚くお礼を申し上げます。この度、松本の後任として代表取締役役に就任いたしました勝部でございます。創業から18年、今日があるのも皆様のお支えがあったからと感謝しております。来年はいよいよ創業20周年の節目の年となります。社長の重責を担い身が引き締まる思いではありますが、当社のさらなる成長と発展をさせていく所存です。甚だ微力ではございますが、これからも皆様のご期待に応えられるよう全力を尽くしてまいりますので前任同様のご指導ご高配を賜りますようお願い申し上げます。

窓リフォームご成約で

ギフト券プレゼントキャンペーン!!

期間：2025年7月1日～8月31日見積分まで

窓リフォーム1箇所につき 1,000円分のギフト券

プレゼント!

2025年ついに...

大型補助金、ラストチャンス?

先進的窓リノベ支援事業 ・性能が高い窓改修に最大50%相当還元!!

窓1カ所につき 12,000円～220,000円 国から

補助金が貰える!!

※窓の施工方法、グレードによって補助金が決まります。詳しくはお問い合わせください。

Health

日焼け対策を忘れている部位 ありませんか？



塗りにくい場合は、専用のアイテムを使うのも良いですね！

厳しい日差しが照りつける真夏、日焼け対策は欠かせませんね。顔や足などは日焼け止めを塗ったりして気をつけていても、体の部位によっては、つい対策を忘れてしまうところ、ありませんか？

●耳の後ろ付近や首の後ろ

見えにくい部分だけに盲点になりがち。日焼け止めを手でよく伸ばし、忘れずに塗るようにしましょう。

●手の甲や指

よく使い、むき出しになる部位なので、油断すると日焼けします。手を洗う機会もあるので、面倒でも外出先ではこまめに塗るようにしましょう。UVケアタイプのハンドクリームがおすすめです！

首の後ろから肩、背中付近は着る服によっては肌が見えて無防備に。忘れずに塗るようにしましょう。

●頭皮や髪もご注意を

直射日光にさらされやすい部位ですね。日焼けすると乾燥やフケ、髪の毛のパサつきにつながります。帽子や日傘を使ったり、頭皮や髪用の日焼け止めスプレーを使うのも良いですね。髪の毛の分け目を時々変えるのも手です。

目は日焼け止めが塗れないので、UVカット機能があるサングラスなどをしましょう。



耳やくちびる、目も忘れがち。くちびるはUVカット効果のあるリップクリームがおすすめです！

もし、日焼けしてしまったら、濡らしたタオルや保冷剤を巻いた手ぬぐいなどでよく冷やしましょう！



赤みや熱が落ち着いてきたら化粧水で保湿をしましょう。

かんたんレシピ

夏野菜と豚肉のハンガリー煮込み

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- 豚肩ロース(塊)…300g、玉ねぎ…1/2個、黄色パプリカ…1/2個、ピーマン…2個、トマト…1個、ニンニク…1かけ
- パプリカパウダー…大さじ1、クミンパウダー…小さじ1、水…400ml、塩・コショウ・オリーブオイル…適量



パプリカパウダーが効いたハンガリーの家庭料理。野菜の旨みと肉の出汁がスープに溶け込んだ栄養たっぷりのスープです！

①豚肩ロース肉は食べやすい大きさに切り、表面に塩・コショウを振る。玉ねぎは薄切りにし、パプリカ、ピーマンは種を取って3センチ角切りにする。トマトは2センチに角切りに、ニンニクはみじん切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、しんなりしたら豚肉を加え、表面に火が入ったら、パプリカ、ピーマン、パプリカパウダー、クミンパウダーを加えて軽く炒め、水を加えて15分煮込む。

③②にトマトを加え、さらに5分ほど煮込み、塩、コショウで味をととのえる。

※トマトは煮崩れしやすいので、最後に加えましょう。
※鶏肉や牛肉でアレンジしても美味しいです！

Chottoいいかも

空を見上げて虹を探してみませんか？ 空にかかる虹や珍しい虹のような現象についてご紹介します♪

■虹はどうやってできる？

虹は太陽の光が空気中を漂う雨粒にあたっでできます。雨粒が大きいほどくっきりと見えるのだそうです。空気中に雨粒がなくなると、虹は見えなくなります。



■珍しい虹のような現象も！

●環天頂アーク
太陽の上の方にできる小さな虹のような現象。アーチの弧の部分が下にあるので「逆さ虹」とも呼ばれています。



太陽高度が低いときにみられるので、日の出2時間後や日の入り2時間前がねらい目だそう！

●彩雲

太陽の近くに薄い雲があると発生しやすく、カラフルな雲のように見えます。太陽の光が雲の粒をまわりこんで進むことによって発生します。

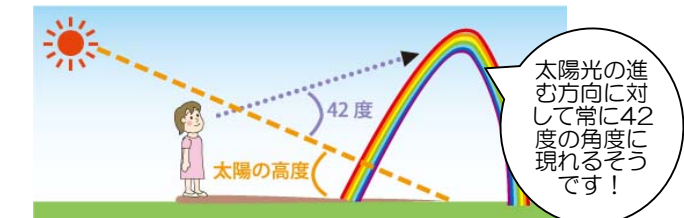


虹やさまざまな現象を目にするとなんだか幸せな気分になりますね！

※直接太陽を見ると、目に負担がかかってしまうため、手をかざして太陽を避けるなどして見ましょう！

■虹が見える条件は？

虹は、太陽の角度に深く関係しています。太陽高度が50度以下だと見えやすいそうです。雨が降った後、早朝や、まだ太陽が沈んでいない時間帯など太陽と反対側の空を見てみましょう。



太陽光の進む方向に対して常に42度の角度で現れるそうです！

●幻日

太陽から横に少し離れた位置に光が見える現象。白く見えることが多いですが、ときどき虹色をしているときがあるそうです。

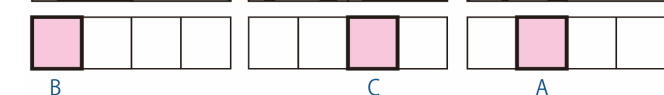


薄雲がでているときに太陽のまわりを見てください！

熟語探し



A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。