

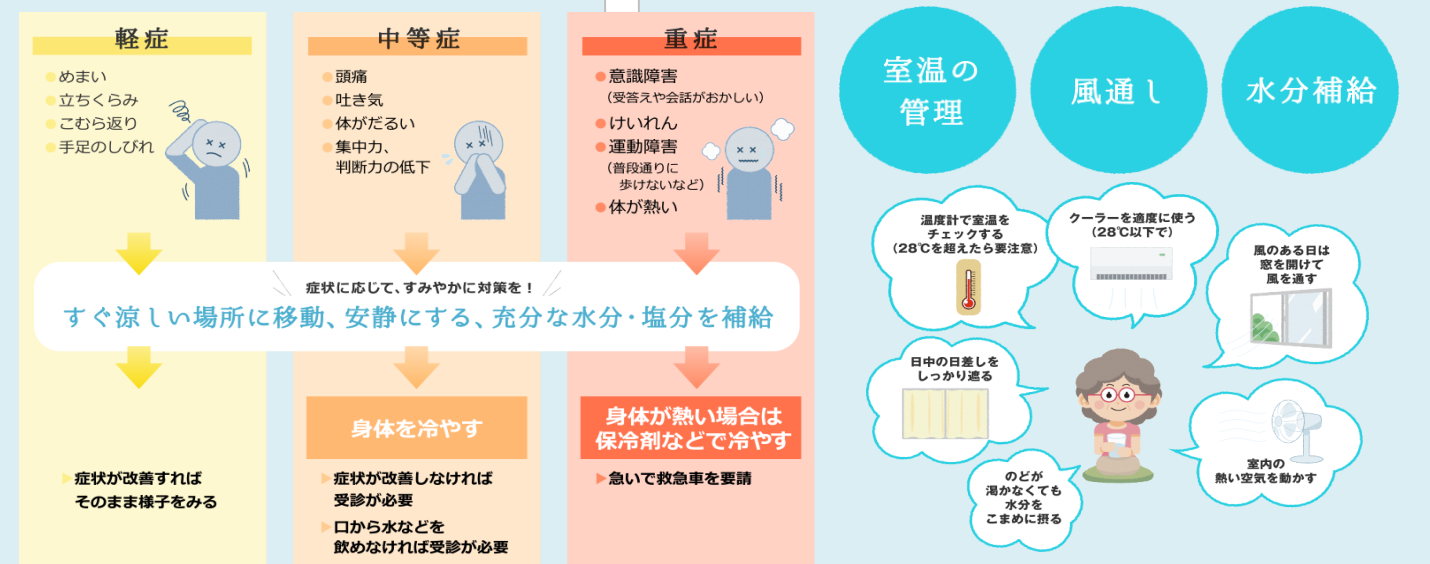


# エイシン通信

No. 145平成30年7月号

工事実績 15862件 / 平成30年6月29日現在

## 熱中症対策！！意外と多い自宅発症！



### 日差しを遮る窓辺アイテム

#### 日差しを遮るオーニングやシェード



日差しを遮り 室内温度上昇を防ぎます。冷房も利きやすくなります。使わないときは収納できるタイプもあります。

#### 太陽熱を軽減する窓ガラス



窓を変える事で外からの熱を強力にカット！室内の冷房を外へ逃がしにくくします。電気代の節約につながります。

#### 風を通す玄関ドア



通風機能付きの玄関ドア 施錠したまま風を室内に取り込むことが可能なので防犯面でも安心です。

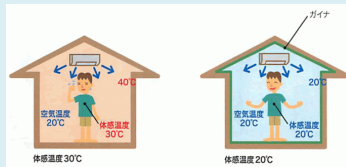
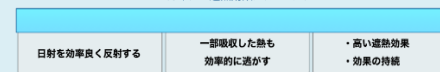
#### 日差しを調整するブラインドやルーバー



窓の外側で太陽の熱をカットし ルーバーの角度調整で 光の量 風の量を調整可能。防犯面でも安心です。

#### 断熱・遮熱 塗装 GAINA

ガイナの断熱効果メカニズム



外壁屋根塗装で夏の暑さを乗り切ろう！

## 不動産情報

売家



価格 1350万円

場所：高松市鬼無町

敷地面積：363㎡

建築面積：122㎡

POINT：

1973年築、6DK

J R 鬼無駅徒歩13分



### 7月のレシピ♪

#### 7月の旬の食材はきゅうり

豊富なカリウムで高血圧予防！利尿作用によりむくみ改善、体のだるさを軽減します。

#### 栄養たっぷりのきゅうりの選び方

先細りや先太は避けて太さが均一なもの

曲がっていても栄養価が少ないことはない

イボが痛く感じるくらいとがっているものが新鮮

全体的に緑色が濃いもの

水分を拭き、キッチンペーパー→ラップで巻き冷蔵庫に立てて保存する

### 即席とろろ漬け

#### 材料 (2人分)

きゅうり 2本

とろろ昆布 10g

ごま 適量

しょうが 1かけ

かつお節 2パック

しょうゆ 小2

#### 作り方

① きゅうりはヘタを取り 麺棒で叩いてたべやすい大きさに砕く。

② 器に盛り おろししょうがを混ぜる。

③ かつお節 とろろ昆布 ごまをかけ 最後にしょうゆをかけ全体を混ぜれば出来上がり。

生で調理する事で カリウムの損失を防ぐことができます。

とろろ昆布 ごまにもカリウムが豊富に含まれている。



## タオルがあればできる タオル体操(^\_^)/

### 肩周り 肩甲骨周り 二の腕 ほぐし



- ① タオルの両端を持って頭の上に持ち上げます。
- ② 左腕を曲げて右手でゆっくりタオルを斜め後ろに引っ張ります。この時 左腕は頭の後ろに来るようにしてください。
- ③ 元に戻して反対側も同様に行います。

#### スタッフ紹介

ベトナムから働きに来てます！！工事の時はよろしくお願いします。



ゲン・ディン・トン(23歳)

ニコリ笑顔がチャームポイント

性格はポジティブ

料理が得意です♪



タイ・ヒュー・クオン(24歳)

ビールと肉が大好きです。

ベトナムに彼女がいて、遠距離恋愛中♥

日本語は勉強中です！現場で話しかけられても、返事が出来ない時はごめんなさい (^\_^)



eishin

### (株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

TEL：0875-73-4856 FAX：0875-73-4658

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 30周年

エイシン 検索