

太陽新聞

2025
05

太陽塗装の現場レポート



Before

困りごとが
スッキリ解決

相談して
良かった!!



以前に外壁塗装をさせていただいたお客様から「キッチンの床がギシギシ沈むので見てほしい」とご相談をいただきました。さっそく調査に伺うと、湿気の影響でフローリングが柔らかくなっていることが判明。幸いにも床を支えている「根太」や「大引」には問題がなかったので、既存のフローリングの上から新しい床材を敷く「上張り工法」を採用しました。これにより費用を抑えながら、写真のようにきれいな床に変えることができました。今回は高齢のお客様からいただいたご相談だったので、お困り事を解決して感謝していただけ、仕事冥利に尽きるな…と感じることができたお仕事でした♪

小さなことでも
お気軽に
ご連絡ください

ピッカピカ



After

ちょっとひとこと

4月から妻が仕事を手伝ってくれています！主に事務作業を担当してくれているのですが、これまで全部ひとりでやっていたので本当に助かっています。そのおかげで少し時間に余裕ができたので、これからは皆様のもとへ伺う機会をもっと増やせたらと思っています。夫婦ともども、今後ともよろしく願いいたします！（^^）



季節のまめ知識 5月

母の日の始まり

5月の第2日曜日は母親に日頃の感謝の気持ちを伝える「母の日」です。母の日は1907年にアメリカでアンナ・ジャービスという少女が母親の命日に集まった参列者に母親が好きだった白いカーネーションを配ったというエピソードがきっかけとなりました。この話が全米の感動を呼び5月の第2日曜日が国民の祝日と制定されました。戦後になって日本に広がりました。



編集後記 花粉との戦いは終盤でしょうか？

毎年この季節になると花粉症との戦いが続きます…。目はかゆいし、鼻はムズムズ、くしゃみは止まらず。朝起きた瞬間から「今日も負けられない戦いがここにある…」と気合を入れています(笑)。マスク+薬+鼻うがいのフル装備で対抗しても、強敵・花粉は容赦なし。外出するたびに「春の風=花粉爆弾」と感じる今日この頃です。
…と、花粉症持ちの社員が嘆いていました。そんな社員を尻目に、徳永はマスクなしで今日も元気です！笑

穴埋め 二字熟語

□に漢字を入れて、
二字熟語を
完成させましょう！
矢印の方向に熟語が
出来るように考えてね。

答えは中面でCHECK!



最後までお読みくださり
ありがとうございます。

こんにちは 徳永です



長かったゴールデンウィークも終わり、日常が戻ってきましたね。連休を満喫した方も、お仕事だった方も、お疲れ様でした！私はというと、休み明けの「仕事モード」に戻るのにちょっと時間がかかっております…(笑)。気温も上がってきて、そろそろ夏の気配も感じるこの頃。今月も楽しく元気にお届けしていきますので、どうぞお楽しみください！



今月の健康レシピ大百科は

ツナにんじんシリシリ

今月のPickup

梅雨前にやっておきたい！ 住まいの防水チェック

梅雨の時期が来る前に、雨漏り対策は万全でしょうか？5月の晴れた日が続くうちに、屋根やベランダの防水シート、外壁のひび割れなどを確認しておくのがオススメです。「屋根が傷んでいるか分からない…」という方は、家の周りから見上げて、瓦や板金がズレていないかをチェックしてみましょう。また、ベランダの排水口が詰まっていると大雨の際に水が溜まりやすくなるので、お掃除も忘れずに！気になることがあれば、早めの点検が安心です。太陽塗装ではドローンを使った無料点検も行っていますので、状態が気になる方はお気軽に無料点検をお申し付けください！





穴埋め

二字熟語

次号もお楽しみに!

過酷に似使

ペットと楽しく暮らそう わんちゃんの「多頭飼い」ならではの、 楽しいことや大変なこと

大好きなわんちゃんたちに囲まれた生活って、犬好きの人なら憧れてしまいますよね!
でも、そこには多頭飼いならではの苦勞もあります。
「これから多頭飼いを考えているけど、実際のところ、どうなんだろう?」
今回は多頭飼いの良いところ、大変なところを考えてみましょう。

■多頭飼いならではの楽しいこと



仲良く遊んでる姿がたまらなくかわいい♡
気づいたらシンクロしている♡
個性の違いがおもしろい♡

■多頭飼いならではの苦勞は?



ごはんやトイレ、何もかもが2頭分! 手間とお金がかかる
もちろんお散歩も2頭分
平等にかまってあげないと、ヤキモチをやくわんちゃんも

POINT わんちゃん多頭飼いは楽しくて幸せだなと感じる瞬間がたくさんある反面、大変なこともたくさんあります。新たにわんちゃんを迎えるきっかけは様々ですが、家族を増やすと決めた以上は、先住犬、新しいわんちゃん、そして人間の家族も、みんながハッピーに暮らせるような選択をしてみてくださいね!

健康レシピ 大百科

今日の献立 《ツナにんじんシリシリ》

【材料】(2人分)	【つくりかた】
にんじん 2本	① にんじんはスライサー、または包丁で5~6cm長さのせん切りにする。ツナ缶は缶汁を切る。
ツナ缶 小1缶(約70g)	② ボウルに卵を溶きほぐし、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
卵 2個	③ フライパンでサラダ油を中火で熱し、②の卵液を流し入れる。菜箸で大きく混ぜながら炒め、半熟状になったらいったん取り出しておく。
マヨネーズ 大さじ1	④ 同じフライパンにサラダ油を足して中火で熱し、にんじんを炒める。約3分炒めてしんなりしたら、めんつゆ、塩を加えて炒める。全体に混ぜたらツナと③の卵を加え、さっと炒め合わせたらできあがり。
塩 少々	
こしょう 少々	
サラダ油 大さじ1/2×2回	
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1	
塩 少々	

※にんじんシリシリは沖縄の郷土料理!
【シリシリ】は沖縄の方で【すりおろす・千切り】の意味。にんじんの甘さがおいしくはくはく食べられる一品です!

お風呂リフォームのメリット

お風呂は一日の疲れを癒やしてくれる大切な場所です。
お風呂の寿命は15年が目安ですが、環境や状態によって傷み具合が異なります。
気になる点があれば、早めにリフォーム会社に相談してみましょう。



経年劣化したお風呂を使用し続けるリスク

経年劣化したお風呂を使用し続けると、さまざまな不具合が出てくる恐れがあります。なかでも、在来浴室(タイル風呂)の場合は十分に注意しなければなりません。浴槽の劣化と併せてタイルの剥がれ・カビ・ひび割れなどによって水が壁の下地にまで浸透し、木造住宅の柱などの構造部分まで腐食してしまうと住宅全体に影響を及ぼす可能性も出てきます。



お風呂の不具合はお早めに相談ください!



お風呂リフォームで期待できるメリットとは

お風呂リフォームは快適なバスタイムを実現するほかに、次のような効果を期待できるメリットもあります。

①光熱費を節約できる

お風呂リフォームをおこなうと、光熱費を節約する効果が期待できます。特に、古く断熱性の低いお風呂の場合、保温機能に優れた高断熱浴槽に交換するとお湯が冷めにくくなり、追い焚きやお湯足しの時間や回数を減らせます。また、高い省エネ効果を発揮する節水型のシャワーヘッドなども発売されていますので、積極的に取り入れましょう。



②介護しやすくなる

古いお風呂からバリアフリーのお風呂に交換すると、ご高齢の方が入浴しやすくなるだけでなく、介護もしやすくなります。段差の低い出入り口や滑りにくい床、手すりなどによって安全に入浴できるようになると、介護側の負担も軽減することができます。



③お手入れが楽になる

最近のお風呂は汚れが付きにくく拭き取りやすい素材を採用しており、お風呂リフォームによって日々のお手入れが楽になります。ユニットバスではなくても、在来工法のお風呂でも防水加工を施しているタイプがありますのでチェックしておきましょう。

お風呂の寿命を延ばすポイント

①毎日お風呂を掃除しよう

入浴後は壁や浴槽、ドアに石鹸が残らないようにしっかり洗い流しておきましょう。また、排水口に髪の毛などのゴミが溜まったまま放置しておく、雑菌が繁殖する原因になります。



②湿気を抑えてカビの発生を防ごう

お風呂にお湯を溜めっぱなしにする場合は、必ずフタをしておきましょう。窓がある浴室であれば窓を開け、そうでなければ換気扇を一定時間回し、湿気を含んだ空気がこもらないようにするのも効果的です。

③換気扇の状態もチェックしよう

電化製品もお風呂と同じく寿命があり、換気扇の効き具合が悪いと感じたら早めに交換するのがおすすめです。

Hint

暮らしのヒント

Q 牛乳を飲むと、お腹がゴロゴロしたり、痛くなるのですが、何か良い対策はありますか?



Check! 牛乳中の糖質である乳糖を分解する酵素(乳糖分解酵素=ラクターゼ)が少ないか、酵素の働きが弱いと、おなかがゴロゴロしてしまうことがあります。

本来乳糖は小腸内で乳糖を分解する酵素(乳糖分解酵素=ラクターゼ)により分解されて小腸で吸収されますが、ラクターゼが少ないか働きが弱いと、乳糖は小腸で分解されずそのまま大腸の方へ進みます。大腸へ進んだ乳糖が腸内細菌により分解される際にガスや酸が産生され、ガスが大量に発生すると腹部膨満感や腹痛の原因に、また産生された酸によって腸が刺激を受けると腹痛の原因となる場合があります。このように乳糖摂取によって生じる不快な症状を「乳糖不耐症」と呼んでいます。乳糖不耐症と聞くと、病気のように感じるかもしれませんが決して病気ではありません。おなかがゴロゴロする人に次の方法をお勧めします。



- ①数回に分けて飲む▶ 数回に分けることで、乳糖が分解しやすくなります。
- ②温めて飲む▶ 温めて飲むことで腸への刺激が弱まり、ラクターゼの働きも盛んになります。ホットミルクだけでなく、コーヒーや紅茶に混ぜる、ミルクココアにするのもおススメです。
- ③ヨーグルトやチーズで代替え▶ ヨーグルトは乳酸菌の発酵によって乳糖の20~40%が分解され、減少しています。チーズは製造過程で乳糖の大部分がとり除かれています。
- ④乳糖の量を抑えた乳飲料を試す▶ 乳糖を約80%分解した乳飲料が販売されています。牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまう人におすすめです。