

前回まで【りらいふニュース】として、弊社の一方的な情報をお伝えしていましたが、23号の今回からは【りらいふ通信】として、お客様からのご質問や疑問、住宅に関するお困りごと(床のきしみ、水漏れ・・・etc)にお答えする内容に一新、スタートさせていただくことになりました。

尚、このコーナーへご質問などをお寄せいただいたお客様へは、前ページのような商品をもれなくプレゼントさせていただきます。(プレゼント商品は毎月変わります)

※但し、今回、10組様以上のご応募があった場合、恐れ入りますが抽選とさせていただきます。

今回のご質問の内容です。

前回の22号でメールを頂戴しました、富田林市のK様からのご質問と弊社からの回答などを、ほぼそのままお伝えさせていただきます。K様、いつもありがとうございます。

■K様からのメールの内容です。

「re-life」No. 22有り難うございました。 エアコンの洗浄をしました。洗浄剤の良い香りが吹き出て、気分良くなりました。太陽光発電量は、前年同期に比べ180kwマイナスでした。雨や曇りの日が多かった為ですね。趣味で鮎釣りをしますが、天候不順で鮎の生育も悪い様です。どちらも今後の天候に期待するところです。

■弊社からのメールの内容です。

アユ釣りがご趣味なんですね。私も以前、溪流釣りに挑戦したこともありましたが、年々荒れていく吉野川を目の当たりにして、嫌になり、釣りを覚える前に挫折してしまいました。川、池、海・・・ことごとく失われていく自然と現実に失望してしまって、今では釣りは趣味ではなくなりました。まあ、仕方がないとは思っていますが・・・

■K様からのメールの内容です。

溪流釣をされてた事が有るんですね。私も吉野川・川上で初めて鮎釣りを覚えました。ダム工事が始まった頃からだんだんと駄目になりました。今では吉野川で鮎釣りをしている人はほとんど見かけません。昔は「吉野の桜鮎」と呼ばれて有名でしたが……。さて、今のところ、機器の不具合は有りませんが、温水器タンクは設置以来5年半、一度も清掃してませんが、このままで宜しいでしょうか？

答えはお電話でいたしました。昔の温水器と違って、今ではタンクの清掃はほとんど《不要》ですと、申し上げました。《製造物責任法の関係で説明書は色々書いてますが》但し、弊社ではいつでも無料で点検、及び清掃のご説明に伺うこともお伝えしています。

編集後記

暑中見舞いの図柄について好んで使ってしまうのが、【風鈴】と【朝顔】。カンカンの強い陽射し、もくもくの人造雲、蟬の大合唱と、これから本格的な真夏を迎えることになりましたが、炎暑の直中にあってもそこはかない涼味を漂わせている【風鈴】と【朝顔】の風情に魅かれます。

歳を重ねるごとに体力も気力も落ち、暑い夏が苦手になってきていますが、風鈴も含めてすだれやよしず、打ち水など、昔からある和の知恵を活用し、季節を五感で楽しむつもりで今年の夏を迎えたい、と思っています。

株式会社 りらいふ
〒589-0004
大阪狭山市東池尻3-861-1
TEL.072-366-3630
一般住宅リフォーム業
電気工事業 大阪府知事許可(般-17)第125834号
建築工事業 大阪府知事許可(般-18)第125834号
管工事業 大阪府知事許可(般-20)第125834号



発行・発行日 りらいふ 平成22年7月20日
株式会社 りらいふ
http://www.re-life.co.jp
〒589-0004 大阪狭山市東池尻3-861-1
TEL.072-366-3630 FAX.072-366-3691
2010.7.20
No. 23
wanpag

こんにちは、りらいふです。暑さ厳しき折、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？



厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日頃はお引立てにあずかり厚くお礼申し上げます。酷暑の折から、くれぐれもご自愛のほどお祈り申し上げます。

暑中お見舞い
申すまで



平成22年 盛夏

前回の《re-life》22号では、エアコンの洗浄方法をご紹介し、たくさんのご意見、ご感想を頂きましてありがとうございました。今号では、【夏バテを防ぐ入浴方法】を話題にしています。また、快適なご入浴のお供として、天然ハーブの入浴剤や、防滴ラジオなどの、《お風呂快適グッズ》プレゼントもご用意しております。皆さまからのご応募をお待ちしておりますので、23号もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

株式会社 りらいふ スタッフ一同より





夏バテを防ぐ入浴方法



なんとなく身体がだるい、食欲がない、睡眠不足だ、など、夏バテは病気ではないけれど、病気一歩手前の症状とも言えるでしょう。

クーラーが普及したおかげで、人間が本来持っている体温調節の機能に変調をきたす一方、「暑いから動くのが嫌・・・」など、夏の暑さが引き起こす運動不足や、冷たいモノの取り過ぎで内側から体を冷やしてしまった結果、血行が悪くなって夏バテが引き起こされる、と言われていいます。

これを防ぐには適度な運動で汗をかく、食事に気を付け、三食をきちんととる、など、運動と食事の工夫で夏バテを寄せつけないようにするのが一番ではないでしょうか？

また、これまでその効果はあまり知られていなかったのが健康入浴です。

東京ガス(株)が入浴実験を行ったところ、たっぶりのシャワー浴や、ぬるめのお湯にのんびりつかる半身浴は、身体への負担をかけずに血行促進ができ、リラックス効果も高く、夏バテを防ぐ効果があった、という結果が出たそうです。

暑い夏は、湯舟につからずシャワーで汗を流すだけ・・・どうしても入浴の機会が減りがちな季節ですが、健康のことを考えると、夏こそ、浴槽にお湯を溜めての入浴を

オススメします。



ところで、皆様にご入浴される場合、お風呂の温度は何度くらいに設定されているのでしょうか？

夏バテを防ぐには、ぬるめのお湯(38℃~41℃くらい)で20分くらい半身浴するのが効果的のようです。ぬるめのお風呂は副交感神経を刺激するため、心と体を「休息の状態」へと導きます。

精神は緊張から開放され、リラックスして落ち着いた気分になります。筋肉が弛緩し、血行が促進され体の隅々まで血液が回るため、体が芯から温まり、疲労回復や肌の状態に好影響を与えます。

心拍数や血圧も比較的安定し体への負担も軽くなります。副交感神経が優位になると眠気も刺激されるので、ぬるめのお風呂は、夏バテだけに限らず、就寝前の入浴にも効果的といえるでしょう。

ちなみに、熱めのお風呂(42℃~44℃くらい)の場合は交感神経を刺激するため、心と体を「働く状態」へ導き、覚醒・活性化した脳は、集中力が増し思考が促されます。身体面では、新陳代謝が活発で動きやすい状態となり、行動しやすいように、胃腸の働きが鈍くなり食欲は抑えられます。こちらは出勤、通学前の朝などにはよいかもしれませんが、



プレゼントのご案内もご覧ください!



お風呂快適グッズ・プレゼント



- 6種類のハーブの入浴剤セット
- 下から上へ砂が流れる不思議な砂時計
- 防滴AM/FMラジオ

いずれかご希望の1点を10組の方にプレゼントいたします。

ご応募の方法

- 今号から始めました、右記《りらいふ通信》へ、オール電化や住宅のことなどで、**お困りごとや疑問、ご質問などを弊社までお寄せください。**宛先は下記ファックス かメールにてお願いいたします。
- ご応募締め切り・・・平成22年8月20日まで
尚、ご応募者様多数の場合は抽選とさせていただきます。
発表は次回の【re-life】24号にてご報告いたします。



FAX 072-366-3691

E-mail info@eco-relife.co.jp

ホームページもご覧ください!



人気の工事ブログも更新中です!

りらいふのホームページはインターネットの検索キーワードで、【りらいふ】と打ってくだされば、ヤフーでもグーグルでも1ページ目に表示されます。URLは下記の通りです

<http://www.eco-relife.co.jp>



《株式会社りらいふ》について
創業から23年目を迎えます。当初の社名は(有)デンオンサービス。電気温水器の販売、施工を主としていた関係から、電温サービスとしていました。平成16年に現在の社名に変更しています。

変更の理由は、エコキュートが電気給湯器の主流となったこと、リフォームの受注が増えてきた事で、ひとつの商品イメージを連想させる《デンオン》は適当でない、と考えたからです。

主な認定

- 関西電力はぴスマイル店
- TOTOのリモデルクラブ正会員
- 一条工務店施工協力店
- ヤマハ・リフォームクラブ・・・ほか

弊社代表 長瀬圭司



《りらいふ》は台見積もり歓迎!

お気軽にご提供します!

下記ご用命の際には、弊社《りらいふ》を何卒よろしくお願い申し上げます
オール電化・・・三菱・ダイキン・パナソニック・日立・コロナ・・・他
太陽光発電システム・・・三洋・三菱・シャープ・京セラ
リフォーム・・・TOTO・INAX・クリナップ・パナソニック・トステム ほか、各メーカー取り扱い

弊社フリーダイヤル 0120-1126-45

