

# もくもくねっと

渋谷木工所 情報かわら版 2020

## 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さになれていない為、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整え、喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給しましょう。屋外で活動する時は、なるべく日差しを避けて適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント . . . . . 運動などで大量に汗をかいたら？

<p>朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にもすこしずつこまめにのみましょう。</p> <p>いつ？</p>	<p>甘い飲み物ではなく水やお茶を飲みましょう。</p> <p>何を？</p>	<p>1日あたり1.2ℓが目安</p> <p>どのくらい？</p> <p>1.2ℓ</p>	<p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度は0.1%~0.2%程度のスポーツ飲料など</p>
--------------------------------------------------------	-----------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

## ☆☆☆☆ 7月7日は「七夕 (たなばた)」です ☆☆☆☆

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に日本の「棚機女 (たなばたつめ)」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹に吊るして星に祈ります。(七夕祭りはひと月遅れの8月7日に行うところもあります。)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅 (さくべい)」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫の紡ぐ糸に見立てて食べられます。

## 親子木工教室

8月8日 (土)

場所：(有)渋谷木工所小山店

人数は限定・予約制となっております。詳細はお問合せ下さい。



## お住まいの困り事... 夏の快適リフォームで解決しませんか？

### ① 断熱性の向上！



商品例  
YKKAP  
プラード U

- 例えば
- ・内窓設置
  - ・ガラス交換
  - ・樹脂窓へ交換

### ② 日差しを遮る！



商品例  
YKKAP  
アウターシート

- 例えば
- ・洋風すだね (アウターシート)
  - ・多機能ルーバー
  - ・外付けブラインド
  - ・オーニング

### ③ 風を取り込む！



商品例  
ドア扉  
採風玄関ドア

- 例えば
- ・採風ドアへの交換
  - ・玄関網戸の設置
  - ・ウインドウシャッターの取付

### ④ 遮熱性の向上！



商品例  
ドア扉  
遮熱ガラス

- 例えば
- ・遮熱ガラスへの交換 (アルゴンガス入りでするとより高断熱)

強い西日をカット！



Shibuya (有) 渋谷木工所

TEL 0550-76-4477

FAX 0550-76-1169

1007-41



渋谷木工所