

# あすなろ

2006.8 No.11 盛夏号



今年も  
竿燈が  
熱かった！

今年は竿燈の屋台造りに  
協力させていただきました。



# 夏バテ、冷房病に負けない元気な夏を！

## 夏バテになつたら…

- ・・食欲がない、だるい、疲れがとれない……
- ・・日中の暑さが夕刻にまで影響する為、食欲がおちたり、ぐっすり熟睡できない日が続くことで様々な症状がでてくる…
- ・・人によっては、腹痛、下痢、便秘、頭痛、肩こり、イライラ手足のしびれなどの症状を訴えることもあるようです…

## 夏バテになりやすい人のタイプは…

- ・・普段から胃腸が弱い人、低血糖の人、体力の弱っている人  
比較的汗をかきにくい人…



## 夏バテを予防するには…

- ・・冷房の温度設定を外気から2度程度低くする…
- ・・食事や運動などバランスの良い生活をこころがける

## 夏バテ予防の栄養素…

- ・・ビタミン類を豊富に摂取する…
- ・・特にビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、鉄分を意識して摂るようにしましょう。スポーツ飲料に含まれるタウリンは有効

### ※ビタミンが豊富な食品

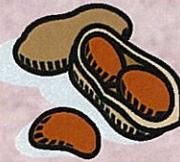
豚肉・玄米・ナッツ類 → ビタミンB1

キウイフルーツ・ブロッコリー・ホーレン草 → ビタミンC

うなぎ・かぼちゃ・アボカド → ビタミンE

レバー・ひじき・納豆 → 鉄分

タコ・ヤリイカ・カキ貝 → タウリン



## 夏バテになつてしまつたら…

- ・・充分な睡眠、スポーツ飲料などのミネラル分を含んだ水分補給
- ・・消化の良い、熱を通した食品を少量回数を多く摂る。
- ・・首回りを開放し、下半身を暖めるなど工夫した服装をこころがける。

# Let's登山

## 奇形六十群生地・獅子滝湿原

今年も恒例の登山へ行つきました。

今回の目的地は

### 中島台レクリエーションの森！

登山というよりは、景色を見ながらの散歩のようでした。

約3時間かけてブナ林の散策を堪能しました。  
鳥海山の雪解け水が伏流水として流れ込む  
森林内は、マイナスイオンに満ち溢れ、そこに居るだけで体の奥深くから生命力を回復するかのように感じました。

鳥海マリモと呼ばれる岩に付着した苔が流れの底に見えました。

翌日の筋肉痛もなく、気持の良い1日を過ごすことができました。



# Let's自家菜園

5月21日晴天の中、自社家庭菜園の農作業にいそしみました。



# 現場監督こぼれ話

## 携帯電話

仕事でもプライベートでも携帯電話が必需品になり、私も仕事中に頻繁に着信音が鳴ります。

多い時は数分おきに鳴り、車の運転中などしばしば困る事があります。

安全な場所に止まり対応しますが、余りにも多い日には、一体いつになつたら仕事現場につくだろうと思うこともあります。

お客様との打ち合わせ中に着信音があるケースを体験する方も多いと思いますが、以前こんな事がありました。

「失礼します。」と挨拶して電話に出るとお客様からで、具合の悪い事に話が長～くなってしまいました。

今、打ち合わせ中のお客様を気にしながら話す事10分、やっと一段落しました。

打ち合わせ中のお客様に目で謝りながら、「今お客様との打ち合わせ中なので後ほどご連絡…。」の一言が言えない時がありました。ごめんなさいっ！

## スズメバチ

先日、雪害で軒先の折れた住宅に行ったところ、口の開いた軒先の隙間に、スズメバチが巣をかけていた！

急遽、業社さんに巣を退治してもらいました。幸い、現場にも近所にも被害が無くほっと一安心でした。

## ご連絡

『近所にシロアリが大量発生しました』と、飛び込み訪問を行っている業者さんがいるようです。  
「仮に事実だとしても、近所に大量発生したからといって押し付け的な訪問・お客様に不安を与えるような言動はいかがなものでしょうか。」と、当社のお客様より相談の連絡がありました。

当社では、作業内容それぞれに保障期間も準備しております。突然の訪問等・不明な点・お困り事が有りましたら、是非ご相談ください。

当社でお手伝いさせて頂きました♪

店舗紹介コーナー Vol.1

花だんご信濃やさん 8/10 オープン！

美味しいおだんごを置いているお店です。  
城東十字路を中央インターへ向ってまもなく右側。  
ネオンの看板が目印です。

社員紹介コーナー

工務

佐々木 彰 さん

大曲の佐々木です。  
今は本社ですが、  
大曲に移っても  
よろしく  
お願いします。

お客様感謝の集い in 田沢湖

日時 平成18年9月2日(土)

場所 田沢フラートーホテル

今年は県南 田沢湖高原 です。  
夫婦で！家族で！お誘い合わせの上、  
お越しください。お孫さん、子供さん大歓迎！！

詳しい内容については、連絡を頂ければ御案内をお届けします。  
下記フリーダイヤルまでお気軽にどうぞ♪  
8月22日(火) PM7:00まで受付致します。

二級建築士事務所登録04-06B0872 知事許可(般-16)第11981号



奥羽住宅産業株式会社  
フリーダイヤル 0120-444-877