



October  
2024



Vol.82

# 通信



## こんにちは！ 代表の江川です！



10月に入ってだいぶ涼しさを感じるようになりましたね！今年はまだ一度も釣りに行けていないので、久しぶりに前浜にキス釣りに行きたいと思っています。キスの天ぷらとフライを作って食欲の秋を満喫する予定です。  
腕がないと釣れないのですが、涼しいので釣れるまで粘って楽しみたいと思います(^^)

Pick Up!

！今月のピックアップ！

## 内窓の温かさは凄いです♪

今年の窓の補助金が手厚く出ています！

断熱効果が凄く高いので昨年の冬も多くのお問い合わせをいただきました。今年の補助金は年内の工事が条件なのですが、気温が下がるにつれてお問い合わせの数が増えるので気になる方はお早めにご連絡をいただくと助かります。実は私の自宅でも内窓を取り付けたのですが、真冬でも窓際で寒さを感じず、暖房もよく効くなど凄く効果を感じています。窓からスーッと入ってくる冷気も全く感じなくなりました。

温かさが違う！

冬の寒さで悩んでいる方はこの機会に断熱対策を実施することをオススメします。



有限会社 江川リビングサービス

有限会社江川リビングサービス

〒432-8064 静岡県浜松市中央区倉松町 1482

【営業時間】 8:00 ~ 18:00 / 日曜定休日

どんな小さなことでも、まずはお気軽にお電話下さい

0120-47-3152

今号の健康レシピ大百科は  
カレー 醤油ポークソテー



今月の気になる中面は 《防災グッズとしても◎ あったら便利なキャンプ用品》 をご紹介！



穴埋め

二字熟語

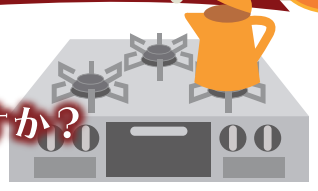
来月号もお楽しみに！

外  
親 ▶ 交 ▶ 通  
互



# 実践! 生活のミニ情報

## 汚れやすいガスコンロ。こまめにお手入れしていますか？



### 天板

水または台所用中性洗剤を含ませたスポンジ、布などのやわらかいものでふき取り、水分や洗剤が残らないように乾いた布で再度ふき取ります。取れにくい汚れは、丸めたラップにクリームクレンザーをつけてこすり、ふき取ってください。

※クリームクレンザーの使用は、頑固な汚れを取るときだけにしましょう。塗装のはがれ、色が薄くなる、光沢がなくなるなどの原因になります。

### バーナー

#### ●バーナー本体・バーナーキャップ/月1回程度

布で汚れを拭き取った後は、バーナーの穴に竹串を差し込んで掃除します。目詰まりすると、点火不良や不完全燃焼の原因になるので注意しましょう。

#### ●温度センサー/月1回程度

片手を添えて、水に浸し堅くしぼった布で頭部と側面の汚れをふき取ってください。



#### ●立消え安全装置・点火プラグ/月1回程度

軽い汚れは、柔らかい布で拭き取ります。こびりついた汚れは、毛が柔らかい歯ブラシなどで凹凸部分をお手入れしてください。



### グリル

#### ●グリル受け皿、焼き網/都度洗い

その都度受け皿は、使うたびに、中性洗剤で水洗いしましょう。焼き網は、水に浸け置きするか、中性洗剤をかけて5分放置した後、スポンジで水洗いしましょう。庫内は台所用中性洗剤を少量含ませた布でさっと拭きます。



## 健康レシピ 大百科

今日の献立 < カレー醤油ポークソテー >

<p>【材料】(2人分)</p> <p>豚ロース (どんかつ用) 2枚(約250g)          ブロccoli 1/3個          塩 少々          カレー粉 小さじ1/3          粗挽き黒こしょう 少々          小麦粉 適量          サラダ油 大さじ1/2          A (みりん 大さじ1と1/2          しょうゆ 大さじ1と1/2          砂糖 小さじ1          ミニトマト 4個)</p>	<p>【つくりかた】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ブロccoliは小房に分ける。鍋に熱湯を沸かして塩を加え、ブロccoliを入れ、約2分ゆでざるにあげる。</li> <li>② 豚ロースは筋を切り、カレー粉、粗挽き黒こしょうをなじませ、小麦粉を薄くまぶす。</li> <li>③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れる。約4分焼いてこんがりしたら上下を返し、弱火で約2分焼く。余分な脂をペーパータオルで拭き、Aを加え、煮立たせながら照りよくからめる。</li> <li>④ 豚肉を取り出して食べやすく切り分け、器に盛る。フライパンに残ったたれをかけ、ブロccoli、ミニトマトを添えればできあがり。</li> </ol>
---	--

●ご存知ですか？ 豚肉の筋切り

筋切りとは、肉の赤身と脂肪の境目にある筋を切る手前です。筋切りをすることで焼き込みや戻り煮りを行うことができます。肉に厚みがある場合は、裏返して別鍋に煎炒りしましょう。ただし、切れ込みを入れたらさっとまみりしてしまわないで気をつけましょう。



防災グッズとしても◎

# あったら便利なキャンプ用品

防災グッズを全て揃えるのは大変ですが、ブームになっているキャンプ用品を防災グッズとして活用するのはいかがでしょうか？ レジャーだけでなく災害時にも使えて一石二鳥。電気やガス、水道が使えないなどの非常時に使えるキャンプ用品をご紹介します！

## 防災グッズとして使えるキャンプ用品

### ① ランプ

ライトの中でも、LEDランタンは明るさと電池の持ちが良いのが特徴。ランタンと聞くと引っ掛けて下げるタイプを思い浮かべますが、懐中電灯のように持ち歩きがしやすい便利なものもあります。LPガス・ガソリン・灯油を使うランタンは明るさが抜群で、寒い時期には暖房がわりにもなります。ただし、換気には充分気をつけて使用しましょう。

### ② バーナー・カセットコンロ

キャンプ用のバーナーは火力が強く、多少の風が吹いても消えにくいのが特徴です。燃料はCB(カセットボンベ)缶・OD(アウトドア)缶のLPガス、ホワイトガソリン、ドラッグストアでも手に入るエチルアルコールなどがあります。キャンプ用のカセットコンロは、風防がついていて屋外でも加熱調理がしやすくなっている商品もあります。



### ③ ウォータータンク

万が一断水してしまった場合には、給水で配られた水を容器に入れて運ばなければなりません。キャンプ用品のウォータータンクは持ち手もしっかりしていて、女性でも運びやすい仕様になっているものもあります。コックがついているものは水の量も調節できるので、注ぎやすいです。



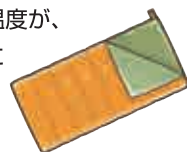
### ④ 蓄電池・モバイルバッテリー

停電時には、蓄電池やモバイルバッテリーで電力を確保できると安心です。アウトドア用の蓄電池は容量の種類も豊富で、大きいものだと電子レンジや炊飯器にも繋げる事が可能です。

## 避難生活で役立つキャンプ用品

### ① 寝袋

避難所で生活するとしっかり眠ることが難しくなってしまうこともあるので、1人1個あると安心です。寝袋には、布団のような形で初心者も快適に使える「封筒型」と、頭まですっぽり被れる「マミー型」があります。寝袋に表記されている限界使用温度が、お住まいの地域の冬の最低気温より5℃以下になっているものを購入するのがおすすめです。



### ② インナーシュラフ

インナーシュラフは寝袋の中に敷いて使うシートのようなもので、寒い時に非常に役立ちます。開いて使うと膝掛けや毛布にもなり、寝る時以外でも活躍します。

### ③ キャンピングマット

避難所生活では、硬い床の上での生活になりがちですが、冷たい床でもマットを挟むことによって冷え防止になります。

### ④ クーラーボックス

キャスターがついているものであれば、長距離でも運びやすく負担も減ります。日頃から災害用食料の備蓄場所をクーラーボックスの中に保管しておけば、避難時に持ち出しもしやすくなります。また、クーラーボックスは断水時には給水タンクとしても役立ちます。



レインウェアやリュックをこれから揃える際は、耐水性や防寒性など災害時の事も意識して選ぶと良いでしょう。

## 暮らしの防犯マメ知識 雷から逃げられない時に身を守る姿勢「雷しゃがみ」

出掛ける際は、ニュースなどで事前に行き先の天気をチェックすることが重要ですが、万が一に備え、命を守るために「雷しゃがみ」のやり方を憶えておくとよいでしょう。

### ▼ 「雷しゃがみ」のやり方

- ① 地面にしゃがみこみ、頭を下げ、できるだけ姿勢を低くする。
- ② 両手で両耳をふさぐ。
- ③ 両足のかかと同士をくっつける。
- ④ かかとを地面から浮かせ、つま先立ちする。



特に重要なのが、3と4です。両足のかかとをくっつけることで、足元から電流が侵入しても、上半身まで伝わることなく反対側の足から流

すことができるのです。そして、つま先立ちをすることにより、地面と接する部分を小さくできるので、足元から侵入する電流を最小限に留められます。また、両手で両耳をふさぐのは、落雷の爆音から鼓膜を守るためです。

### ▼ 間違った避難方法

- 傘をさす…雷は少しでも高く、先のとがったものに落ちる傾向があり、自分が避雷針になり大変危険です。
- 木の下、建物の軒下での雨宿り…特に木の下は、側撃雷(落雷の周辺で起こる放電)のリスクが最も高い場所です。
- 腹ばいになる…身体と地面の接地面積が大きくなるので絶対にやらないでください。地面から電流が侵入する確率が高くなるだけでなく、胸を地面につけているため大変危険です。



# 江川リビングサービスの現場レポート



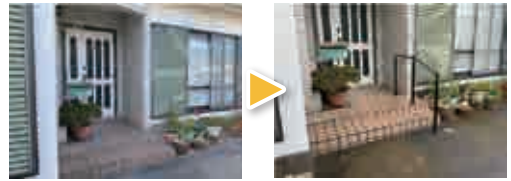
## 今月は手すり取付の現場をご紹介します♪

家の中や玄関先などに手すりが欲しいとご依頼をいただいたので、写真のように廊下や玄関に手すりを設置。住んでいる方に合わせて使いやすい位置につけられるよう、現地で打ち合わせを行いながら順番に取り付けていきました。

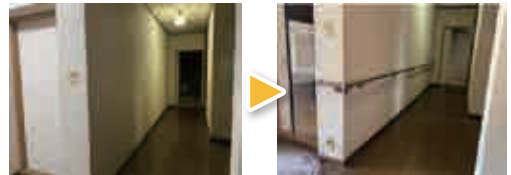
家の中のよく使う部分には全て手すりがついたので、玄関の出入りなどがこれから楽になるのではないかと思います。

転ばぬ先の杖は「前もって準備する」という意味のことわざです。前もって「転ばぬ先の手すり」もつけておくと思えば安心して過ごせると思います。

取付前後  
玄関



取付前後  
廊下



### 穴埋め

### 二字熟語

中央の□に漢字を入れて、4つの二文字熟語を完成させてください。矢印の方向に熟語が読めるように考えてみてね！



答えは  
中面へ！

10月になると秋の味覚のイベント・栗拾いに行かれる方もいらっしやると思うのですが栗の花言葉をご存知でしょうか？

花言葉は『私に対して公平であれ』。栗の花の開花時期は5〜6月で、栗の木は大木になる事が多く、大きな者には不公平な振る舞いが目立つことが多くあり、どんな時でも公平であって欲しいと栗の木への気持ちからつけられた花言葉なんだそうです。

### 季節の まめ知識

10月

代表・江川の  
ちよつとひとこと



今年の夏も凄く暑かったですね。毎年お盆を超えたら少し涼しさを感じるようになる気がしていますが、今年は30度でも「今日は涼しいなあ」と話していたのを覚えてます。

ひと昔前なら30度なんて、とても暑かつたはずなのに…。慣れは恐ろしいものですね。暑さも異常ですが、体の感覚も異常だと感じた

2024年の夏でした。



有限会社 江川リビングサービス

〒432-8064 静岡県浜松市中央区倉松町1482

【営業時間】8:00～18:00 / 日曜定休日

まずはお気軽にお電話下さい

0120-47-3152



▲HPIはこちら

### 編集後記

おかげ様で忙しく仕事をさせていただいています。特に現場仕事がこの人員体制では余裕を持って回せなくなってきたので、この度職人として働いてくれる社員を募集させていただくことになりました。主に水まわりの工事を手伝ってくれる方を募集しています。「我こそは！」という方はぜひお電話くださいm(\_ \_)m