



October  
2025



Vol.88

通信

こんにちは！  
代表の江川です！



今年も、いまだに釣りに行けていないのですが…釣りたい魚はたくさんいます。キスにハゼ、ヒラメにウナギ。

10月は釣り好きにとってはテンションが上がる季節です。

去年はキス釣りにチャレンジしましたがほぼ坊主だったので(笑)、今年こそはリベンジ！ということで大漁を夢見て計画中。なんとか一回くらいは行きたいと思っています。



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お気軽にお電話下さい

0120-47-3152

今月の  
PICK UP!

昔との気温差を比べてみたら…

今年の夏も暑かったですね。あまりに暑くて「昔ってここまで暑かったっけ?」と気になり、私が生まれた1979年ごろの浜松の気温を調べてみました。

すると昔は8月の最高気温が30度を下回る年も多かったみたい。なのに最近は32~33度が当たり前。そりゃ暑いわけです。もはや扇風機では歯が立たない…。

とはいえ、10月は一年でいちばん過ごしやすい季節だと思うので、寒くなる前のこの貴重な季節を満喫したいところです。あっという間にコタツとみかんの季節になりそうなので、今のうちに外に出ておきます。

手羽元とにんじんの焼きポトフ

今月の気になる中面は 《災害用トイレの種類と使い方》 をご紹介しています



## 穴埋め

## 二字熟語

来月号もお楽しみに!

奇

逆襲

名



## ペットと楽しく暮らそう



## マダニによる感染症に注意しましょう!

マダニは吸血の際に多くの病原体を媒介するため、マダニに血を吸われたペットは、貧血や皮膚炎だけでなく、命にかかわるような恐ろしい感染症にかかる危険性があります。

また、マダニ媒介性疾患にはペットだけではなく人にも感染する人獣共通感染症もあるため、注意が必要です。

外から帰ったら、すぐにマダニをチェック  
特に頭や耳、目の縁やお腹、足の指の間や背中などをしっかりと!



もしマダニを見つけたら、すぐに動物病院へ!

無理に引きはがすと傷口が化膿したり、病原体がペットの体内に入ってしまうリスクが高まります。必ず動物病院で獣医師に対処してもらいましょう。

もし、ヒトがマダニに刺されたら...



犬と同じように吸血中のマダニを無理に取り除こうとすると口器が皮膚の中に残り、化膿することがあるので皮膚科等の医療機関で適切な処置(マダニの除去や消毒など)を受けてください。

マダニに刺されて数日後に、発熱、頭痛、発疹等の症状が出た場合は、医療機関を受診し、医師にマダニに刺されたことを相談しましょう。

また、山林や草地に立ち入って、1~2週間してから発熱などの症状が出た場合にも、念のため医療機関を受診しましょう。なお受診の際には、山林や草地に入ったことを医師に申し出て下さい。

春から秋にかけてキャンプや農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節。野山に生息するマダニに刺されることで感染症を起こすことがあります。マダニによる病気を正しく知って、適切な予防と行動をとりましょう。



## 健康レシピ 大百科

今日の献立《手羽元とにんじんの焼きポトフ》

### 【材料】(2人分)

|                   |         |
|-------------------|---------|
| とり手羽元             | 4本      |
| にんじん              | 1本      |
| 玉ねぎ               | 1個      |
| オリーブ油             | 大さじ 1/2 |
| 水                 | 4カップ    |
| コンソメスープの素<br>(顆粒) | 大さじ 1/2 |
| 塩                 | 小さじ 1/2 |
| こしょう              | 少々      |
| ローリエの葉            | 1枚      |
| 粉チーズ              | 適量      |

### 【つくりかた】

- ① にんじんは縦半分に分けて横半分に切る。玉ねぎは芯をつけたまま縦半分に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、とり手羽元を皮目を下にして焼く。その横でにんじんを切り口を下にして焼きつける。3~4分焼いてこんがりしたら水、コンソメスープの素、塩、こしょう、ローリエを入れて混ぜ、玉ねぎも加える。
- ③ 煮立ってきたらアクを取り、弱目の中火にし、途中1~2度上下を返しながらか約30分煮る。器に盛り、粉チーズをふりかけたらできあがり。

焼きつけて煮たポトフは食べこたえが充分あるからあとはサラダとパンを添えればOK!



知っておきたい!

# 災害用トイレの種類と使い方

地震や水害、突然の停電でトイレが使えなくなったら…災害時にトイレを我慢することは健康被害にもつながり、準備をしておくことが非常に大切です。どのようなトイレを備蓄すればいいのでしょうか。

## 災害時に一番困ったのは「トイレ」だった

災害後はトイレが一番の問題になると言っても過言ではない、と専門家は強調します。

東日本大震災で3日以内に仮設トイレが届いた自治体は34%、半分近くの自治体では1週間たっても届きませんでした。最も日数がかかったのは65日後でした。想像するだけでも厳しい状況です。

食料や水といった「体に入れる備え」だけではなく「体から出すための備え」についてもぜひ考えてみましょう。

## 自宅用には便器取り付けタイプがおすすめ

災害などの専門家が自宅で使うトイレ備蓄としておすすめするのは「携帯トイレ」です。携帯トイレの中でも「自宅のトイレの便器に取り付けて使う袋タイプ」が特におすすめです。

簡易トイレはトイレが破損してしまったり、避難所などでトイレが足りなくなったりした時に使います。

携帯トイレは最低3日分、できれば7日分があると安心です。

例えば、1日に5回行く人であれば、5回×3日＝15回分。7日で35回分です。災害時のトイレの不安は心身ともに影響を及ぼすことを考えると多めに用意することが重要です。

## 携帯トイレの使い方

ポイントは、はじめにゴミ袋などを用意して便器を覆うようにかぶせた後、便座をおろして挟んでおき、その上から携帯トイレを使うことです。携帯トイレが便器の底の水でぬれるのを防ぐことが出来るので衛生的です。



捨てる時、災害直後は自治体などのゴミの収集も遅れてしまうので、袋の口をしっかり結んでまとめておき、ゴミの収集などが始まってから捨てるようにしましょう。

## 合わせて用意しておくといいモノ

### ①トイレットペーパー

携帯トイレに気を取られて忘れがちですが、災害で物流が途絶え、品切れになってしまう可能性もあるので備えておくといいです。1人当たり1ロール/週間が消費の目安です。

最近では3倍巻きなど長巻きのものもあり、比較的場所を取らないので便利です。



### ②ランタンやヘッドライト

トイレには窓がない場合が多く、停電すると真っ暗になります。暗いと不安ですし、見えづらくてトイレに失敗したら掃除する水も手に入りにくいので大変です。両手を空けるためにも懐中電灯ではなく、ランタンやヘッドライトをおすすめします。

### ③ポリ袋(45リットル)

便器にかぶせるポリ袋は、携帯トイレセットの中に入っていないこともあるので、自分で備えておくようにしましょう。スーパーやコンビニでもらうようなレジ袋だと小さく45リットルくらいのポリ袋だとちょうどいいです。

### ④アルコールウェットティッシュやペーパータオル

断水していることも多いので用を足したあと、手をふくのに使います。



## 暮らしの防犯マメ知識 急な豪雨にどう備える? 「線状降水帯」と「ゲリラ豪雨」

### 線状降水帯とゲリラ豪雨の違い

線状降水帯とゲリラ豪雨。どちらも強い雨が降るという点では似ていますが、はっきりとした違いがあります。

ゲリラ豪雨は、狭い範囲に30～60分程度の短時間で激しく降る雨を指します。それに対して、線状降水帯による雨は、広い範囲で長時間にわたって強い雨が降り続けます。

線状降水帯はまだ発生条件が未解明の部分が多いことから、現在でも正確な予測は難しいとされています。

### 豪雨にあったらどう行動する?

#### ①気象情報を確認する

気象庁は、線状降水帯が発生する可能性が高くなった場合、半日程度前から気象情報の中で警戒を呼びかける取り組みを行っています。線状降水帯の発生の呼びかけがあった場合は特に注意しましょう。



#### ②頑丈な建物に避難する

線状降水帯による大雨が続く場合、土砂災害などの大きな災害が伴う可能性もあ

ります。まだ動ける場合は速やかに鉄筋コンクリート製の頑丈な建物に避難しましょう。また、避難が困難で自宅にとどまる場合は、斜面から離れた側の2階以上の部分にとどまるようにしましょう。



#### ③地下・水辺から離れる

浸水したときに歩ける水位の限界はひざの高さまでと言われています。足首程度の浸水でも、流れが激しいときは危険なため、地下や水辺にいた場合は速やかに避難しましょう。



# 江川リビングサービスの現場レポート



## 今回は床の張替えをご紹介します♪

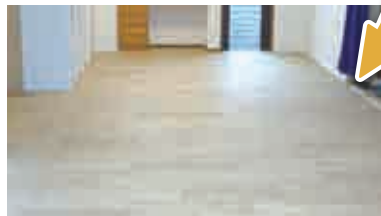
床を替えるって、全部剥がすでしょ？大ごとだなあ…」と思っている方が実は多いです。ですが、実は「上張り」といって、今の床の上から新しい床を重ねて張る方法もあります。下地を剥がす手間がかからないからゴミや粉塵も少ないし、コストも抑えられるのでいいことづくめ。今回のお客様もこの上張りを採用し、キズや汚れが目立っていた床が見違えるほどピカピカになりました(^^)

さらに静岡県産の木材を使えば、補助金の対象になることもあるのでお得感あります。床の色や質感も自由に選べますので、「そろそろ替えたいな～」と思ったら、お気軽にご相談ください♪

リフォーム施工中



リフォーム後

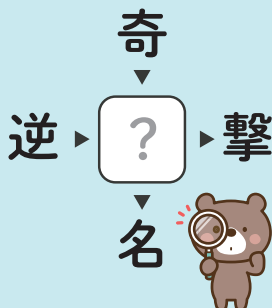


穴埋め

## 二字熟語

□に漢字を入れて、  
二文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！



季節の  
まめ知識

10月

スポーツの日の由来となった出来事は  
何でしょうか？  
1964年10月10日に東京オリ  
ピックが行われた事がきっかけとな  
り、1966年から1999年まで1  
0月10日は「体育の日」とされていま  
した。  
2000年からは「ハッピーマンデー」  
が始まり、祝日が月曜日に移動したこ  
とがきっかけとなり現在では、10月  
の第2月曜日が「スポーツの日」となり  
ました

まったり&ゆったり  
江川のひと言  
diary



最近、チャットGPTの話をよく耳にするよう  
になりました。なんとお客様からも「年寄り  
に優しいリフォーム屋」で検索して当社が  
ヒットしたと聞いてビックリ。AIにも褒め  
られました(?)気がして、ちょっと嬉しくなり  
ました(笑)。でも、これからは人だけじゃな  
くAIにも好かれたいといけな時代なのか  
もしれませんね…。とはいえ、何をどうすれ  
ば見つけてもらえるのか分からないので、  
結局はコツコツまじめに頑張るのが一番か  
なと思っています！



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

江川リビングサービスのHPはこちら▶

0120-47-3152



## 編集後記

ありがたいことに、今年もたくさんのお仕事をいただきバタバタと動き回っています。ただ、去年は職人さんの採用がうまくいかず…現場に少し余裕を持たせたいという思いから、今年も水まわり工事を手伝ってくれる職人さんを募集しています。「施工にはちょっと自信あるよ！」という方がいれば、ぜひお電話くださいm(\_ \_)m