

# トピアありがとう通信

第116号 2022/7/27 発行  
編集担当 塩川 智美

いつもお世話様です。今回編集担当になりました長岡営業所の塩川です。今年夏はライブ、スポーツ大会など様々なイベントが開催されるという嬉しいニュースが多いですね。そんな中、長岡まつりの花火大会も3年ぶりに開催されます!! すぐワクワク楽しみです!! 我が家にも嬉しいニュースがありました! ルーク(トイプードルみオス)が5月から新しい家族になりました! 次女がどうしても犬が欲しいと言って、ペットショップに見に行ったその日にルークを連れて帰ってきました(笑)ルークの名づけ親も次女でお世話やしつけも次女がしているのですが...もう可愛くて何をしても、すぐ甘やかしてしまい次女によく怒られます(笑)これから色々な所に連れて行ってあげたいな~と思っています。今から楽しみです!



7月で生後5ヶ月になりました!

## 暑い夏をのりきる... 熱中症対策!!



今年の夏は例年になく暑いですね... 暑い時、気を付けなければいけないのが熱中症です。熱中症は、高温多湿な環境下において、体内の水分および塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発生します。また、ここ数年ではコロナウイルス感染予防のためマスクを着用する機会も多いため体に熱がこもりやすくなり、喉の渇きを感じるのが鈍くなったりして脱水症状や熱中症の可能性が高くなる「マスク熱中症」に気を付けなければいけません。そこで今回は、熱中症の対策と予防をご紹介します!! 予防をしっかりとって元気に楽しい夏を過ごしましょう!!

### ★熱中症はどのようにして起こるのか★

熱中症を引き起こす条件は、**環境・行動・体の調子**によるものが考えられます。それらのうちのさまざまな要因が、体の調節機能のバランスを崩し、熱中症になります。

【環境】	【行動】	【体】
<ul style="list-style-type: none"> <li>気温が高い・湿度が高い</li> <li>風が弱い・日差しが強い</li> <li>締め切った屋内 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>激しい労働や運動</li> <li>長時間の屋外作業</li> <li>水分補給がしにくい など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>持病がある・低栄養状態</li> <li>二日酔い・寝不足</li> <li>脱水症状(下痢等) など</li> </ul>

### ★熱中症の症状★

軽度	めまい・立ちくらみ・手足のしびれ など
中度	頭痛・吐き気、嘔吐・倦怠感 など
重度	体が熱い・痙攣・真っすぐ歩けない など

### 予防・対策

#### 「熱中症に負けない体づくり」

最近、話題になっているのが「暑熱順化」。暑さに体を慣らすことで、体温調節機能を高め暑さに強い体をつくる事です。

**ポイント①**汗をかく事。軽い運動や入浴などで適度に汗をかく事で体温の上昇が抑えられます。

**ポイント②**水分とミネラルをしっかり補給する。発汗量が増し、より効果的に暑熱順化が進む。

#### 「手のひら冷却」

症状が出る前に効率よく体を冷やす方法です。これは、洗面器などに10~15℃の冷たい水を張り、5~10分両手をつけます。運動前や運動中、屋内外で暑いと感じた時など簡単に体温上昇を抑える効果があります。就寝前に行えば眠りの質を高めるのにも役立ちます。

<p>のどがかかわく前に水分をこまめにとる</p>	<p>室温をこまめにチェック</p>	<p>外出はしめつけない涼しい服で</p>
<p>無理は禁物! 過度に休憩を。</p>	<p>急に暑くなる日は注意しておく</p>	<p>スポーツドリンクや食塩水(食塩1~2g/1ℓ)</p>

### アイスラリー

熱中症予防の対策ドリンクとして注目されているのが「アイスラリー」。スポーツドリンクなどをシャーベット状にした氷飲料の事です。とろみがあるので体内通過が遅くなり、長い時間消化器官に冷たい液が触れるため体を内側から効率よく冷やす事ができるので熱中症予防に効果的です。市販もされていますが家で簡単に作ることができます。製氷皿でボトル2/3のドリンクを凍らせ、残りのドリンクと一緒にミキサーにかければOK。是非お試しください。

#### おいしいなと感じたら ●軽症● ~応急処置~

服をゆるめる  
可能なら脱がせる

露出した部分の肌  
濡れたタオルやハンカチをあてて冷やす

首や脇の下、足の付け根を水や水で冷やす

水分を与え、自分で飲ませる

うちわや扇風機で風をあてる

救急車を呼んだ場合  
救急車が到着するまで冷やしつづける

※意識がない、痙攣してるなど重症の場合は医療機関へ

## 『お客様紹介』 No.40 八子千鶴子様

今回ご紹介するお客様は令和3年3月に長岡の住吉に新築された八子様です。八子様は、とても明るく楽しい方です! 冬の間は石打丸山でスキーを楽しんだり、アイロンビーズで素敵なものを作ったりと趣味も多くアクティブに過ごされています! 約1年半、暮らしてみて「夏は涼しく冬は暖かい」「生活動線をよく考えてもらいムダな動きがない」など「本当に快適に暮らせて嬉しい」「トピアさんには家の片付けから引っ越しまでお世話になり感謝してます」とありがたいお言葉をたくさん頂きました! そして八様様にこれだけは載せてと言われたので(笑)「桐生社長は気さくで頼りになる、いとこのお兄ちゃんみたいで色々頼めてありがたい」とおっしゃってました(笑)八子様、楽しいお話しをたくさん、ありがとうございました!

キャビネットなしのシンプルな洗面化粧台。収納がないので洗面台下に八子様作のたこ収納。部屋を広く見せるため高い位置の収納がない。八様はアイディア豊富でスゴいです!

トピア大工、手作りのトイレペーパーホルダー八子様のお気に入り! お庭は夜になるとランタンの光がとても素敵! その様子はトピアのHPでご覧いただけます!

趣味のアイロンビーズで作った石打丸山のシンボル「チロルタワー」お気に入りのスキーウェア玄関にもマリオがいます(笑)

新築した八子さん自慢のお家

約70年前の八子さんのお家

大好きなお庭を眺めている八子さん!!

八子さんの子供時代妹さんと

### 家づくりへの思い

新築されたお家は八様が自分の人生の原点に帰りたいという思いから上の写真にある子供時代に過ごした家と同じような家を作りたいと平屋で外観や色、玄関の感じなど細部にわたり、こだわった思いのつまった家です。そんな思いがある家づくりのお手伝いができ嬉しいです!

## 長岡 夏の名物 『美松のラーメン』

今回ご紹介するのは、**美松のラーメン**です! 美松といえば冬のサンキューまつりのシュークリームも有名ですね! ラーメンもテレビで紹介され話題になりました。仕事でアオーレ長岡に行く機会があり、その時にラーメンの看板を見て、どうしても食べたくなり先日、友人と何年ぶりに食べに行ってきました! 私が学生の時からずーっと変わらない味と美味しさでした。ガラスの器にサラダ感覚で食べられるシャキシャキ野菜がたっぷり、酢醤油系の酸味控え目のさっぱりスープ、美味しさの秘密はホイップクリームのような、まろやかな**自家製マヨネーズ**。このマヨネーズがスープに分離せず、とけるんです! このスープとマヨネーズの相性がバツグンで美味しいです。私にとっては昔から変わらない夏の思い出の味という感じです。ぜひ皆様も長岡の夏の味をご賞味ください!



冬の名物  
サンキューまつり  
シュークリーム

自家製  
マヨネーズ

オシャレな店内 ケーキも美味しいです!

MIMATSU CAFE 大手店

住所: 長岡市大手通1-4-12  
アオーレ長岡となり  
TEL: 0258-36-0852  
営業時間: 10:00~19:00

### お知らせ

8月11日(木)~  
8月16日(火) まで  
夏季休業とさせていただきます。  
ご迷惑をお掛け致しますが  
宜しくお願い致します。

## 社長のつぶやき ~ vol.60 ~

暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしですか?  
私は、あつという間に梅雨が明けたので、よし! ソロキャンプでも行こうかな! なんて企んでいるところのところ不安定な天気が続いており雨男の本領を発揮しております(-\_-) とは言え、日も長くなり夕暮れも遅くなったので、仕事帰り(サボって?)に釣りに行ったり、前回お伝えした大地の芸術祭に行ったりと夏は活動範囲が広がって嬉しいですね! /そして最近この地域では久しぶりに祭りも開催されて夏らしい雰囲気を感じておりますが何といても祭りと言えば花火! 塩沢の花火に大感動! 六日町も大煙火大会が3年ぶりに催されたので、社員と一緒に自宅でBBQや手作りのピザを焼きながら花火鑑賞会。トピアホームの「金一色十号5段打ち」は中々の見ごたえで一同大盛り上がり! 次の日に観て頂いた方から「トピアさんの花火良かったよ!」って言ってもらってとても嬉しく感謝ですm(\_ \_)mまた少しコロナが流行ってきていますが、少しずつ地域のいつもの風景を取り戻していますね。

雲が晴れて綺麗でした!  
また来年も皆で見たいですね!

高性能住宅実績NO.1 アフターメンテナンスNO.1  
本物の快適・安心の住まいづくり

〒949-6603 新潟県南魚沼市川窪1148番地  
TEL 0120-72-7050  
FAX 025-772-7231  
http://www.topia-h.com  
暮らしの情報館 住まい工房 TEL 025-775-7013  
長岡営業所 TEL 0258-28-7050  
皆様からのご意見、ご感想をお待ちしております。