

サンエースの現場レポート

最近、訪問販売が活発化していますが、困ったことに「屋根が浮いている」「板金の釘が抜けている」といった脅し文句で不安を煽る手口が増えています。「近所で工事していたら、お宅の屋根が気になって声をかけました」と、いかにも親切そうな態度で近づいてくることも…。そのまま家に上がり込もうとするケース、実は意外と多いんです。大事なポイントは3つ。「家に入れない」「屋根に上げない」「床下に潜らせない」です。この3つを徹底していれば大丈夫だと思いますが、心配事があれば、安心できる地元業者「サンエース」にご相談ください！点検は無料ですし、行政の補助金を利用することでお得に工事ができることもあります。お見積もりを既にもらっている場合でも、ぜひ比べてみてください。

令和6年度

東村山市
住宅修繕費
補助制度のご案内



東村山市役所
地域創生部 産業振興課 商工振興係
代表 042 (393) 5111

止まらない鼻血 鼻出血の止め方 応急処置の方法



●鼻出血が起きやすい季節や時間

「鼻出血は冬に起こりやすい」

冬は気温が下がり、空気が乾燥することで鼻の粘液が減り、粘膜が乾き傷つきやすくなります。その結果、鼻出血が起こりやすいです。

「鼻出血は夜に起こりやすい」

夜はリラックスしていることにより副交感神経が優位となり、血管が拡張していることが要因と考えられます。

●鼻出血の止め方・応急処置

・直接圧迫による止血

鼻出血は鼻の穴から1～2cmのところに鼻中隔前方部位から出血することが多いため、まずは鼻の下1/3部分を指で押さえて止血します。

①落ち着いて、椅子に座ってください。

②鼻を左右から親指と人差し指を使って小鼻(医学用語では鼻翼)を、あまり力を入れずに穴が閉じるくらいの強さで押さえてください。鼻を「両側からはさんで潰す」イメージです。

③頭を少し斜め前に傾けるようにしてください。

【注意事項】上を向いて寝ないようにしてください。

出血した血がのどに流れ込むことを防ぐためです。血液を飲み込むことで気持ち悪くなったり、嘔吐する可能性があります。

④鼻を押さえ続けてください。通常は10分程度で止血します。

●鼻出血が応急処置で止まらない場合は病院へ

鼻を押さえても血が止まらない、鼻出血をくりかえす頻度が高い、出血量が多い、発熱があるなどの症状がある際には速やかに医療機関を受診するようにしましょう。

編集後記

弊社専用アプリを開発しました！

お客様とのコミュニケーションを円滑にするために弊社独自のアプリを開発しました。無料ダウンロードで月額費用もかからず、登録するだけで割引に使える3万ポイントをプレゼント中です！1ポイント1円で使用することができ、最大10万ポイントまで使用可能です。毎日ログインするだけでポイントが貯まっていくので毎日弊社のアプリを開いてポイ活してくださいね！アプリには様々な塗装や工事などの情報はもちろん、今後もたくさんの機能を更新していく予定です、ご登録をお待ちしております！



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!

職人の
ちょっと
一言

今回はシーリング及び防水工事のスペシャリストの渡辺晃成(わたなべこうせい)を紹介します。いつも気さくで頼りがいのある職人で、若く見られがちですが施工経験豊富！現場ではいつも丁寧な心がけており、私たちも安心するほどです。シーリングという外壁のボード同士、またはサッシと壁の間を充填剤で埋める施工を主に行っているの工期は短く、一つの現場では1～2日しかいないちょっとレアな職人でもあります(笑)。今度弊社のYouTubeにも出演するのでぜひご覧ください。



News Letter 2025.2

サンエース通信

Sunace
News Letter

こんにちは！
新井です！



まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は一度こたつに入るとなかなか出られずダラダラしてしまいがちですが、ニュースレターはきちんと楽しい話題をお届けしていきたいと思ひます。家の中で暖かくしながらお読み下さい。

PICK UP

当社の職人がYouTubeに出演中♪

またまたサンエースリフォームの職人がYouTubeチャンネルの「現場メシ【職人ドキュメンタリー】」に出演しました。今回はシーリング工事の専門の職人渡辺晃成が出演します。前回と同様で内容は大きく前後半に分かれており、前半はシーリング職人の仕事ぶりや仕事へのこだわり、シーリング職人になったキッカケについてインタビューを受けており、渡辺の職人としてのこだわりだけでなく人柄も伝わる内容になっています！後半では天ぷらに舌鼓を打ちつつ、お酒を飲みながら仕事に対する考え方を熱く語っています。今回も東村山に根付いて活動する弊社のことを、職人を通じて楽しく見て知っていただける動画になっていますのでぜひ視聴ください！



今月の健康レシピ大百科は

ほうとう風煮込みうどん



株式会社サンエースリフォーム

〒189-0003 東京都東村山市久米川町2丁目28-5

☎042-398-1717

受付時間 9時～18時(年末年始を除き無休)

<https://sun-ace-reform.com/>



ホームページは
こちらから！

東京都東村山市で外壁塗装、屋根塗装、板金工事、防水工事、シーリング工事、足場仮設のことなら株式会社サンエースリフォームまで

株式会社サンエースリフォーム ☎042-398-1717



サンエースリフォーム
公式アプリはこちら！



穴埋め

二 字 熟 語

来月号もお楽しみに！

奇 偶 然 数

ペットと楽しく暮らそう！ わんちゃんの興奮を止める しつけの裏技

わんちゃんにとって、興奮すること自体はストレスの発散になり、悪いことではありません。とはいえ、興奮の度合いと、状況によってはストップが必要な場合も。その見分け方としつけの裏技をご紹介します。

●やめさせた方が良い興奮

- ・飼い主さんを見つめて走り回る
- ・人にとびつく
- ・タテにジャンプする
- ・人や犬に突進する
- ・激しく吠え続ける



●やめさせなくて良い興奮

- ・飼い主さんに駆け寄る
- ・2～3回吠える
- ・しっぽをふりふり
- ・少し走り回る



わんちゃんの興奮を抑える裏技

●体験させない

- ★興奮する場面が前もってわかっている時
- ★ビビリ・警戒心が強いわんちゃんにオススメ

子犬の場合、興奮体験を繰り返すほど興奮がクセに。そんなシーンを回避できれば、わんちゃんに無駄な興奮を体験させなくて済み、興奮グセの予防にも有効です。

●無視

- ★飼い主さんに何かしてほしくて興奮しているときに有効
- ★飼い主さんの粘り強さが大切

吠えたり飛びついておねだりするわんちゃんにしていると、興奮すれば要求が通ると学習して興奮グセがついてしまいます。かわいいわんちゃんですが、おねだりの興奮には心を鬼にして無視しましょう。



若者や子供でも起こる！ ヒートショック

ヒートショックは高齢者に起こるというイメージがあります。

しかし実は、ヒートショックは子どもや若者とも無関係ではありません。

年齢・季節にかかわらず、つねに注意を怠らないことが大切です。

●子どもや若者にもリスクはある

一般的に、「ヒートショックは高齢者のもの」というイメージがあるため、ヒートショックは子どもや若者には起こらないという油断があります。

「年齢が低いから大丈夫」という思い込みは、気温差や体調への注意を緩慢にさせてしまいます。とくに心臓病や生活習慣病を抱えている方は、年齢にかかわらず、ヒートショックに注意しなければなりません。

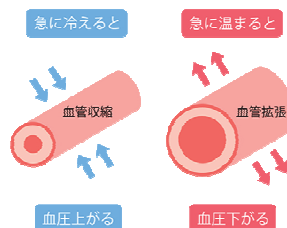
●若者でもヒートショックが起きる理由

若者のヒートショックの原因も、高齢者と同じく急激な気温差です。ヒートショックが起こりやすい状況は次の通り。

暖かい場所にいる(身体は体温を下げようとして血管を拡張させる)→寒い場所に移動する(身体は体温を維持しようとして血管を急激に収縮させる)→再び暖かい場所に移動する(身体は血管を拡張させて体温を下げる)

急激な気温差を行き来することで、体温調節のために血管は収縮・拡張を繰り返します。そのため血管に大きな負担がかかり、血管が破れたり、詰まったりしやすくなり、結果として、心筋梗塞や脳卒中に至るというわけです。

若年者は高齢者に比べると血管・心臓が丈夫なイメージがありますが、リスクはゼロではありません。



●ヒートショックが起きるとどうなる？

短時間で血圧が乱高下すると、心臓や血管に大きな負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞、脳出血といった心血管疾患を引き起こす原因となります。また、血圧が急激に低下すると、めまいやふらつき、意識消失などの健康障害が発生し、その場で転倒してしまうこともあり、打ち所や倒れた場所が悪ければ命にかかわるおそれがあります。

●ヒートショックが起こったときの対処方法

ヒートショックでめまいやふらつきを感じたら、無理に立ち上がろうとせず、体勢を低くして、気分が落ち着くまでじっと待ちましょう。同居しているご家族において、入浴している方がヒートショックを起こしていることに気づいたら、直ちに救急車を要請します。湯船で溺れていた場合は浴槽から出しますが、人手や力が足りない場合は、お湯を抜いて助けを待ちます。頭を打った場合、嘔吐して異物が喉に詰まるおそれがありますので、顔は横向きにしておきましょう。

●ヒートショックを防ぐには

①急激な気温差を防ぐ

- ・冷房・暖房の効かせすぎに注意する
- ・脱衣所・洗面所・トイレなどに冷暖房器具を設置して気温差を小さくする
- ・お風呂はややぬるめの温度に設定する

②血管や心臓に大きな負担をかけない

- ・入浴は食後1時間以上経ってから行う
- ・入浴前後にコップ1杯の水を飲む
- ・飲酒後は入浴しない



暮らしの防災マメ知識 おさえておきたい防災リュックの選び方

防災リュックを用意する際、自宅にある一般的なリュックに準備をする方もいるかもしれませんが、実際には防災リュックに向いているものとそうでないものがあります。

●身体に合った重さ・容量のものを用意する

容量の目安としては男性が40L、女性は20L～30L、子どもは15L程度となります。あまり詰め込みすぎると重くなって運びにくくなるので、体重の2割程度の重さを目安にしましょう。高齢の方や重いものを運ぶのに自信のない方は、キャスター付きのリュックがおすすめです。

●背負っていて疲れにくいもの

ショルダーベルトは細すぎないものがおすすめです。ショルダーベルトと背面は共にクッション性と通気性のあるものを選ぶと、より疲れずに背負うことができます。

●防水加工がされているもの

避難をする際に雨や雪が降っていると、リュックの中身まで濡れてしまうことも考えられます。地震だけでなく、大雨での水害や台風での避難の可能性も考えると、できれば防水のものを選んでおくことが安心です。

●反射板がついているもの

避難行動が夜になることもあります。その際、リュック(ショルダーベルトと背後部分)に反射板がついていると周囲の人や車に気付いてもらいやすくなるので、安全に避難することができます。

●備え方のコツ

成人男性用、成人女性用、子供用、高齢者用など、家族人数分のリュックを揃え、実際に背負ってみて重すぎないようにすることがポイントです。

健康レシピ 大百科

今日の献立 《ほうとう風煮込みうどん》

【材料】(2人分)

冷凍うどん	2玉
ごぼう	70g
かぼちゃ	100g
長ねぎ	1/2 本
だし汁	500cc
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
みそ	大さじ1と1/2

【つくりかた】

- ① ごぼうはたわしなどで洗ってささがきに、水に約5分さらして水けを切る。
- ② かぼちゃは1cm幅に切る。長ねぎ(青い部分を含む)は小口切りにする(ねぎは仕上げ用にすこしり分けておく。)
- ③ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて中火にかけ、煮立ったらかぼちゃを加え、約7分煮る。
- ④ ③にねぎ、凍ったままの冷凍うどんを入れ、うどんがほぐれるまで煮る。ほぐれたらみそを溶き入れる。
- ⑤ ④を器に盛り、仕上げ用のねぎをのせたらできあがり。



❶寒い冬こそ家族で鍋を囲んでワイワイ!
「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。栄養満点で体がぽかぽか温まるので、寒い冬はとくに美味しく感じられます。大きい鍋で作って、寒い冬に鍋を囲んでワイワイ過ごすのも楽しみの一つです。

