



豆知識「黄砂について」

黄砂は中国大陸内陸部の砂漠や黄土高原などから強風によって巻き上げられた砂やちりが偏西風に乗って日本に飛来します。日本で黄砂が飛来するピークは、3～5月頃とされています。



黄砂にはPM2.5などの微小粒子状物質が含まれており、呼吸器系の病気やアレルギーを引き起こしたり、農作物に害を与えたりするとの報告もあります。また、黄砂は、森林減少、土地の劣化、砂漠化といった人為的影響による側面も持った環境問題としての認識も高まっています。

黄砂対策のポイント!! 黄砂が多い日は...

1. 黄砂を室内に持ち込まない

洗濯物を部屋干しにしたり、窓をできるだけ開けないようにしましょう。

2. 室内の黄砂を取り除く

PM2.5に対応している空気清浄機を活用したり、室内の掃除をこまめに行いましょう。エアコンも含めてフィルターを定期的に掃除しましょう。

3. 外出時の黄砂対策

マスクや眼鏡をかけることも効果的です。肌荒れやかゆみの原因の可能性もあるので肌の露出の少ない服装を意識しましょう。



帰宅したら、うがい手洗い、洗顔を忘れずに。

講習会に参加してきました！

3月に、「世代間ギャップ」や「ハラスメント」に関する講習会に参加しました。

ひと昔前までは何気なく話していた会話の内容や言葉が、相手を傷つけることになったり、想定外のとらえ方、受け取り方をされたりする世の中に変化しているとのことでした。例えば、激励の言葉や世間話が相手を精神的に追い込む場合もあるそうです。

講師の話を聞いていくうちに、これが単に大げさな表現ではないことがわかり、今は「世代」や「性別」で【くる】のではなく、「個」に目を向けて【配慮】することが大切なのだと感じました。

「最近の若いもんは・・・」とつい、若い世代に言いそうになりますが、相手に責任を押し付けるのではなく、まずは自分の伝え方や接し方を顧みることから始めようと思います。

トイレリフォーム
GO!GO!
キャンペーン2024

工事標準取付費

55% OFF

限定
各5台

浄化槽のお客様

TOTO

ピュアレスト QR

希望小売価格 119,000 円

通常

本体価格

76,500 円

標準取付工事費

30,000 円

合計 (税込)

117,150 円

今回

76,500 円

13,500 円

99,000 円

汲取りのお客様

ダイワ化成

FZ400

希望小売価格 107,300 円

通常

本体価格

76,500 円

標準取付工事費

30,000 円

合計 (税込)

117,150 円

期間

5/1 (水)

8/30 (金)

※便器・タンクのセット商品になります

※廃材処分費は別途かかります

※便座 (ウォシュレット等) は各種お取り扱いしておりますので、ご要望・ご相談承ります

おトク!
18,150 円内容に関するお問い合わせ：HPのお問い合わせフォーム (<https://ogi-shinsei.com/contact.html>) または、0952-72-3091 までお電話ください。(平日 8:00 ~ 17:00)

梅雨（カビ）対策～

5月に入り行楽日和が続いていますが、もうすぐ雨の季節がやってきますね。
そこで気になるのが湿気によるカビです。今回は湿気を予防できる豆知識を紹介していきます。

カビとは？？？

酵母、キノコを含めて真菌と呼ばれる微生物の一群です。
カビの種類は 10 万種と言われており、なかには有害なカビもあります。
また、ダニやトコジラミの住みやすい環境にもなってしまいます。

『エアコンの内部の湿気対策～』

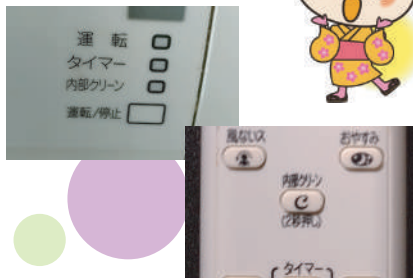
エアコンを使いだすこの時期はエアコンのカビが気になると多くの相談を受けます。
今回は意外と知らないエアコンのカビ対策を紹介します。

内部クリーン、内部乾燥機能を上手に活用しよう！

多くのエアコンに内部クリーンという機能が搭載されています。
内部クリーンとはエアコンの運転終了後に内部を乾燥させる機能です。

エアコンの掃除に行くと、この機能を知らずに設定されていないご家庭が多いようです。

内部クリーン機能がついていない機種は、送風を 60 分程度運転することで内部を乾燥できます。



『サーキュレーターを使って空気を循環～』

扇風機との違いは、扇風機は体の一部に風を当てて冷やしたりするのに対して、
サーキュレーターは空気を循環させるために使います。湿気が溜まりやすい場所
の空気も循環させることができます。またエアコンと併用することで、下に
溜まった冷気を循環させることができ、部屋全体が涼しくなりエアコンの設定温
度を上げることで節電にもつながります。



エアコンクリーニングやサーキュレーターの販売も
承っております♪お気軽にご相談ください!!



春は新しい生活スタート!!

新しい生活にワクワクしたり、楽しいこともたくさんありますが、
気付かないうちに、体に無理をしていつもより頑張り過ぎたり・・・
生活リズムの変化などで体調を崩しやすい季節です。

生活リズムの変化

寒暖差など
気温の差が大きい

異動や転居など
環境の変化

気分転換

好きなことに没頭するのも気分転換になると思います。
自分の息抜きできることを見つけて、
楽しく過ごしたいですね!!

小城新生の社員が昼休みや自宅 で行っている簡単ストレッチ♪ 気分転換の一つにご紹介!!

※自分の気持ちいいところで止めて、20～30秒くらいを目安に行ってください！
※痛みや無理がないようにできる範囲で行いましょう。ストレッチは気持ちがいいくらいがベストです。



お尻から太もも伸び伸びストレッチ
①仰向けになり、片方の膝の上にもう片方の足を4の字になるように組みます。足がのっている方の膝の裏に手を組み胸側に引き寄せます。



ここに
効いていれば OK!!

外側が伸びています



カエル足ストレッチ

②足を肩幅に、つま先をできるだけ外に開き、腰を落とします。肘で内側から膝を外へ開くように軽く押します。
※余裕がある人は、お尻でボールをダブルするイメージで軽くバウンドさせるとさらに伸びを感じます。

ここに
効いていれば OK!!



前太ももストレッチ

③椅子につかまって片足を手でお尻の方引き寄せます。

やってみよう!