

何の日

8月11日はガンバレの日

1936年(昭和11年)のこの日、ベルリンオリンピックの女子200メートル平泳ぎ決勝で、前畑秀子選手が日本人女性として初めてオリンピックの金メダルを獲得したことに由来します。

当時の実況アナウンサーが「前畑ガンバレ！」と20回以上連呼したことから、この日が「ガンバレの日」として親しまれるようになりました。



現在もオリンピックなど、スポーツ中継において実況は大切。名言も多く生まれていますね

当時は、テレビが普及していない時代だったことから、この実況はラジオで伝えられ、日本中が盛り上がり、歓喜に沸いたそうです！



ちなみに、一般社団法人「日本記念日協会」には、「前畑ガンバレの日」として登録されています。

平泳ぎは2種類ある！

前畑選手といえば平泳ぎ。現在、平泳ぎには、2種類あります。頭を水上に出したまま泳ぐ「ストレート泳法」は、昔からある伝統的な泳ぎ方。水中からひとかきするごとに息継ぎと同時に頭を出す「ウェーブ泳法」は、頭が水面下に入り、うねりながら泳ぐことから波(Wave)に例えられて名付けられ、近年になって正式な泳ぎ方と認められたそうです。

めんたいパーク

瀧

だいぶ前になりますが、琵琶湖のほとりにある「めんたいパーク」に行ってきました。ガラス越しに見学できる明太子工場があって、直売所には工場限定の珍しい商品がたくさん♪フードコートで明太子ソフトクリームが気になりつつもチャレンジできずに明太子じゃんぼおにぎりを食べてきました🍣お菓子が取れるUFOキャッチャーが人気みたいで試しにしてみたら明太子チップスが一度に2つも取れてビックリ！5つぐらい取れてるご家族もいてみなさん盛り上がってました😊



SNSもよろしくお願いします！

Instagram



LINE
公式アカウント



／新しくなりました／

ホームページ



施工事例も
たくさん掲載
しています♪



こうえい通信

LIXILリフォームショップ
光永ホーム
TEL: 06-6151-9250
FAX: 06-6151-9230

No.77

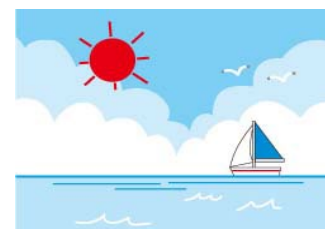
LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2025年7月15日発行

今月の店長ひとこと



こんにちは！ 花田です。
セミの声がにぎやかに響き、夏真っ盛りの季節となりました。8月はお盆休みや帰省など、家族との時間が増える季節でもありますね。
この夏が、みなさまにとって心あたたまるといふようになりますように。暑さ対策もしながら、楽しい夏をお過ごしください😊



夏期休業日のお知らせ

誠に勝手ながら

2025年8月13日(水) ～ 2025年8月17日(日)

は休業させていただきます

休業期間中は 何かとご不便をお掛けいたしますが
何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます

リクシル リフォームフェスのお知らせ

リクシルリフォームフェス2025開催！

見て・触れて・体感できる2日間

LIXILショールーム箕面にて、リフォームフェスを開催します。最新のキッチンやバスルームを実際に見て・触れて・体感できる貴重な機会です🌟

開催日：9月6日(土)・7日(日)

時間：10:00 ～ 17:00

会場：LIXILショールーム箕面(箕面市萱野4-5-45)



ご来場＆お見積り・ご成約でうれしい特典も！

🎁ご来場特典：「シューカラット」プレゼント(1家族様1つ)

🎁お見積り特典：①対象商品のお見積りで、ミスタードーナツセット

②対象商品のお見積りで、BALMUDAトースターやブランド牛などが当たる

ガラガラ抽選会にご参加いただけます！

🎁ご成約特典：人気の水まわり商品の保証期間が10年保証に無償グレードアップ！

さらに！水まわりリフォームするなら、窓も一緒に断然お得！

今なら補助金制度を活用して、お得にリフォームできます◎

＼ぜひこの機会にご家族そろってお越しください！／

詳細は同封のチラシをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

☎お問い合わせ・ご予約：0120-270-230

🌐 <https://koei-home.com>



ご存知ですか？

さまざまな場面で起こる熱中症

翌日熱中症の症状としては、頭痛、吐き気、だるさ、発熱などがあります



車内の温度を下げるには

車から出て戻ってくると、ものすごい熱気で、高温になっています。そこで、車内の熱気を逃がして、効率的に温度を下げる方法をご紹介します。エアコンが効くまでの間、窓を全開にしましょう。また、ドアを開け閉めして空気を入れ替えるのも良いですよ。特に、対角線の窓やドアを開けると、より効果的です。さらに、暑さ対策用のシートカバーの使用もおすすめです。

暑い時期、警戒しなければならないのが熱中症ですが、次のようなケースや場所でも起こることがあるので、十分注意しましょう。

●翌日熱中症

暑さと疲労が蓄積したものが翌日に熱中症の症状としてあらわれることがあります。体内の水分や塩分が不足した状態が続くと、汗をかけず、体にたまった熱を逃せなくなることが原因だそうです。翌日以降も普段どおり、食事や水分がしっかりとれているかが重要です。

●車内熱中症

輻射熱を受ける車内では、ドライバーが想像以上に水分を消費している場合が多く、エアコンの使用で車内が乾燥しているため、熱中症の危険が。気づかないうちに脱水症状になる「隠れ脱水」になることも。隠れ脱水を防ぐには、こまめな水分補給と適度な休憩を心掛けましょう！



ちなみに、利尿作用のあるコーヒーや緑茶はおすすめしません。水や麦茶、スポーツドリンクのほか、塩分が入った飴も良いですよ！



夜、目が覚めたときに水分をとる習慣をつけるのも良いですね！
スポーツや草むしりなど、暑いなかで活動したときは、常に「熱中症になるかも」ということを頭において、十分な水分や塩分補給をおすすめします。

かんたんレシピ

ゴーヤと厚揚げの昆布和え

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料 (2人分)

- ゴーヤ…1/2本、厚揚げ豆腐…120g、茗荷…1個、塩昆布…7g
- いりごま…小さじ2、ごま油…大さじ1



※塩昆布などを混ぜて少し置くと味が全体になじみます。
※ゴーヤの苦みが苦手な場合は、塩もみしてサッと水洗いしてからしっかり炒めることで、苦みが和らぎます。

- ①ゴーヤは縦に2等分して種を取り、5ミリ幅に切る。厚揚げ豆腐は食べやすい大きさに、茗荷は2等分して斜め薄切りに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ゴーヤと厚揚げを炒める。
- ③②の火を止め、塩昆布、茗荷、いりごまを加え、軽くあえて器に盛りつけ、ごま油(分量外)を回しかける。

Chottoいいかも

■ポイントカードを整理する

つつい溜まってしまいうポイントカード。すべて把握していますか？すべて出して整理してみましょう。期限が切れたモノ、使わなくなったモノは処分！スマホのアプリに会員バーコードがついている場合も手放していいかも。街歩きなどで、たまにしか使わないカードはまとめて家に置き、外出時に持ち出すと良いですよ。

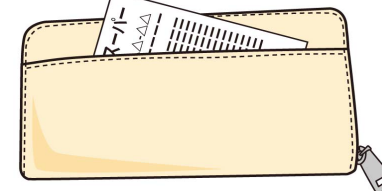


お札や小銭が入るカードケースも！食費や日用品など、家計を分けるときにも便利です。

使用頻度が高いポイントカードを厳選してカードケースにまとめるのも手です。1枚1枚が判別しやすく、出し入れがラクなタイプがおすすめです！

■レシートは財布の中に入れない！

レシートも財布の中が雑多になり、財布がふくらむ要因に。中身がわかる小さなクリアケースなどに入れるようにすると、便利。財布もスッキリします。



財布に外ポケットがあれば、そこに入るとお金やカード類と分けられて、中が雑多になりません。

■財布のポケットには必要最低限のカードを

よく使うキャッシュカード、クレジットカードなどを1枚ずつポケットに入れることで、出し入れもラクチンになります！

■小銭は溜めずに積極的に使う

今やスマホ決済も増え、小銭を使う機会も減りましたが、現金オンリーの個人商店もあるので、積極的に使いましょう！スーパーやコンビニに設置されている募金箱に寄付するのも良いですね。

■お札は種類ごとにに入れる

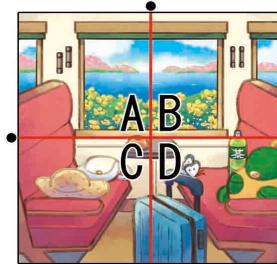
さまざまなお札が混在していると、今いくらあるのか把握できないことも。帰宅後、レシートを整理するついでに、お札の種類ごとに揃えて入れることで、頭の中も整理できます。



整理された財布を見ると、なんだか気持ちもスッキリしますよ！

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪



答えはこちら♪