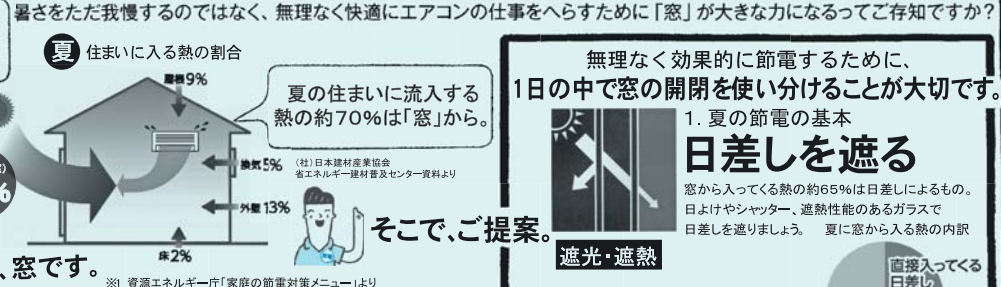
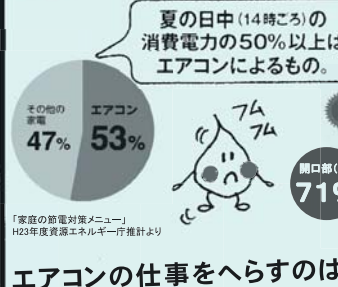


福岡労働局登録石綿(S・S)作業主任者(2名) ★1級土木施工管理技士★福岡市排水設備工事責任技術者(7名) ★給水装置工事主任技術者(8名) ★日本水道協会配水管技能者(3名) ★消防設備士甲1類(2名) ★ガス溶接技能者★

★福祉住環境コーディネーター2級(3名) ★福祉用具専門相談員(2名) ★福岡県木造住宅耐震診断・改修アドバイザー★2級建築施工管理技士★1級建築配管技能士(4名) ★1級管工事施工管理技士(2名) ★愛犬家住宅コーディネーター★

# 窓で節電

日本中の一人ひとりが節電を心がけたい夏。その大きな力となるのが、日中の消費電力の50%以上を占めるといわれる「エアコン」の節電。



エアコンの仕事をへらすのは、窓です。

### 窓を閉めて節電

外の暑さを入れないようにしてエアコンの仕事をへらす！

- 日中の暑いピーク時
- 風の強い時
- 高湿度・雨天の時
- 寝苦しい夜

窓の「熱」対策をすることで、熱の流入が抑えられ、冷房効率がアップ。お部屋の涼しさが長続きします。エアコンの使用時間が半分になれば、**家庭の消費電力25%※1カット**

### 窓を開けて節電

風を入れてエアコンをOFFに！

- 過ごしやすい午前中
- 夕方以降
- 涼風のある時

窓から風を上手に入れば、体感温度も下がり、扇風機やうちわだけでも快適に過ごせます。エアコンを切れば、**家庭の消費電力50%※1カット**

### 日差しを遮る

窓から入ってくる熱の約65%は日差しによるもの。日よけやシャッター、遮熱性能のあるガラスで日差しを遮りましょう。夏に窓から入る熱の内訳

- 直接入ってくる日差し 65%
- 温度差による熱の移動 35%

## OK新聞

第40号 創業28年

株式会社 大慶ビルド  
TEL: 865-3070  
FAX: 864-7540  
福岡市早良区野芥6丁目51-35

建設業許可業種  
管工事業  
水道施設工事業  
建築工事業  
土木工事業  
二級建築士事務所

福岡市指定  
給排水設備工事店  
水廻りリフォームのプロ

### キッチン (A様邸・TOTO)

〈施工後〉

システムキッチンに☆ガスコンロからIHクッキングターハ☆吊り戸棚は昇降式にしました。

〈施工前〉

### 浴室 (M様邸・タカラスタンダード)

〈施工後〉

浴室出入口をフラットにし、洗い場の床も冷たくなって、とても安全に移動できるよう、手すり・滑り止めを設置しました。

〈施工前〉

### OKスタッフ日記

岸本孝 新しい家族が増えました。「ワンワン」とうるさく、後始末も大変!!ですが、家族みんなで協力しあっているのが最近いちばんと団結力が上がったかな?

中村和雅 今年の夏は毎日暑い日が続いてますね。例年よりはるかに暑い。とにかく、とにかく今は体調の管理に気を付けて頑張っています。エイオー!!

梅根末な佳 本当に暑いですね。年寄りにはかなりこたえる暑さです。ホホ。早く秋になったらいいと強く願っています。はやく秋にしたい。

事務スタッフ含め総勢12名で頑張ります★

### 大慶ビルド

大熊憲隆 代表取締役

当社は、お客様が困っている時、すぐに対応できるように、地域密着型にこだわっております。現在では、5200余世帯のお客様にお世話になっております。感謝、感謝です。

大熊義成 毎日毎日暑い日が続いていますが、今年は節電で家のエアコンの温度を28℃にしています。そのためかビルド代と本体重がどんどん増えてます。

青木準 今年はもう2回も海に行きました。「超」の文字がつくほど、すごく気持ちよかったです。久しぶり日焼けしやいました。皮がむけそうです。1997...

前田清高 先日、おまりにも暑かたので子供と一緒に、那珂珂町の中野島公園に川遊びに行きました。朝早くから行ったのですが、皆考えることは同じで人だらけです。

大熊慶子 皆様におきましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。本日は夏バテしないようにと栄養の摂り方で夏をせどろか夏太り...当分水着は着れそうにありません。

### TOTO

特典チラシあります。お電話9月3・4日 秋のふれあい感謝祭

### タカラスタンダード

特典チラシあります。イベント10月22・23日 リフォームフェア

### 今月のお料理

さっぱり冷製パスタ

カンタンだね

【材料(4人分)】  
大根 1/3本  
みょうが 3本  
青しそ 10枚  
鰯刺身用 4尾  
梅干 6個  
しょうが 2かけ  
長ねぎ 1/4本  
みりん 大さじ1  
めんつゆ(濃縮2~3倍) 大さじ3~5  
スパゲッティ(1.6mm) 400g

【作り方】  
①スパゲッティは、指定の茹で時間より1分程長めに茹で、冷水で冷やして水気をしっかり切る。  
②梅干は種を取り、しょうがは、長ねぎはみじん切りにする。  
③鰯刺身用の切り身は、まな板の上で、包丁でたたきにする。  
④②の梅干と③の材料を加え、さらに包丁で細かくたたき。  
⑤ボールに④を入れ、みりん、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。  
⑥青しそ、みょうがは千切りにする。大根はすり下ろし、軽く水気を切る。  
⑦皿に①のスパゲッティを盛り、大根おろし、梅干のたたき順にのせ、青しそ、みょうがを添える。

ワンポイントアドバイス  
簡単に作りたい時は、鰯の代わりにツナ缶(小3缶)で代用すると手軽です。ツナ缶を使う時はめんつゆは控えめにしてください。

### さっぱり大根菜飯

①大根の葉っぱを糸くずで切る  
②塩を入れた熱湯で①をさくゆでたらきつくしぼって、ゴマ・しょうゆ・化学調味料で濃いめに味つける  
③フライパンで②を火少なめながら、酒を加えて弱火で水分とアルコール分を飛ばす  
④炊きたてご飯に③を混ぜれば、出来上がり

ヘルシー火少め  
①糸こんにゃく(1袋)を軽くゆでる  
②鍋で糸こんにゃくを乾煎り(からいり)し、ノンオイルのツナ(1缶)を混ぜて火少める  
③しょうゆ・みりんを好みで味つけにする  
④レタス(2枚)の上に③をのせれば出来上がり

### OKビルドができること

水廻り部: 井戸から水道へ引き込み工事、給湯器・ボイラーなど各器具の取替、詰まり修理、水漏れ修理、キッチン洗面トイレなどの取替

外構部: オール電化(太陽光発電など)、屋根・車庫の防水工事、ゴックン・スズメ防犯工事、外壁の塗り替え工事

内装部: 雨どいなどの修理、取替、雨戸やサッシの修理、取替、屋根・車庫の防水工事、ゴックン・スズメ防犯工事

介護・福祉部: カウンシル・ボランティアの取替、畳・フローリングの取替、障子などの取替、床・タタミ(壁天井など)の取替、建具の修理、取替

その他: 不審検出装置・防犯カメラ設置、利用の場合は申請手続き代行します、手すりの取付・段差解消工事、(福岡市指定店)の取替も対象!!

TEL 865-3070 (092)

### 漢字の穴埋めクイズ

リストの中の漢字を□に当てはめて、それぞれ対義語になるように完成させて下さい。

例: 反対 ← 賛成

□には、漢字1字ずつで1度きりしか使えません。しかし、使わない漢字は存在しませんので、頭を使って当てはめてね♡

問題16 □□←□対  
問題17 □続←□□  
問題18 □□←結□□  
問題19 沈□←□起  
問題20 損□←□□

※OK新聞39号の答え  
問題11 正統・異  
問題12 臨・定例  
問題13 閉鎖・開  
問題14 親・疎遠  
問題15 真実・虚

### 九月(長月)

日ごとに涼しくなる頃。五感を研ぎ澄ませて見つけよう。

失・存・隆・益・果  
成・下・因・替・止  
原・慶・利・反

### 知識「秋鮭」

産卵のために海から川に戻る途中、9月から12月に沿岸で獲れるシロサケのこと。多くは新巻鮭にされるが、この時期の鮭はくせがなく、石狩鍋やシチューなどにも良く合う。卵は美味しいうくらに産む。4月から7月頃に獲れる鮭を「時不知」と言い、産卵期にはまだ早く、脂がのり旨味がたつぷり。他に、本来はロシアの川に戻るはずが北海道沿岸で獲れる「鮭見」(成熟してないので卵に栄養が取られないため脂がのっていない)、本州の河川に戻る途中の鮭が北海道沿岸で獲れる「目途」などがあり、それぞれ異なる味わいがある。いずれも漁獲量が少なく高価。

### 熱中症

●熱中症の予防法

●こんな日は特に注意!!

●こんな人は特に注意!!

●熱中症になった時の処置は

① 意識がある、反応が正常な時  
涼しい場所へ避難させる  
衣服を脱がせ、身体を冷やす  
水分・塩分を補給する

② 意識がない、反応がおかしい時  
救急隊の要請をする  
倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行してもらう  
涼しい場所へ避難させる  
衣服を脱がせ、身体を冷やす  
医療機関に搬送する