



# NEWS ECO



シブヤパイピング工業株式会社

TEL 052-221-6911 FAX052-201-9681

URL <http://www.shibuya-p.com>

7月に入り、6月にも増して毎日が蒸し暑く、現場では水分と休憩をこまめに取り、熱中症対策に気の休まることのない毎が続いていることと思います。

そこで、チョット気分転換。7月は浴衣姿で夕涼みがてら「七夕まつり」に出かけてみてはいかがでしょうか。また、お子さんの小さな家庭では七夕の星空に思いを馳せながら、笹竹や短冊、飾り付けの準備して楽しく過ごすのもリフレッシュになっていいかもしれません。

愛知県では「七夕まつり」が一宮市と安城市で盛大に開催されており、400年の歴史を持つ「仙台七夕」、1951年から始まった「湘南ひらつか七夕まつり」とならんで日本三大七夕祭りと呼ばれることになったことでもあります。

尾張地方は、昔から繊維産業が盛んであったこと、尾張国の一之宮である真清田神社内の服織(はとり)神社には、機織の神様である「萬幡豊秋津師比賣命(よろずはたとよあきつりひめのみこと)」が祀られており、「棚機姫神(たなばたひめのみこと)」と呼ばれ、七夕伝説の「織姫」と考えられていること

から1956年(昭和31年)に第1回「一宮七夕まつり」が開催され、現在に至っています。一方、三河地方の「安城七夕まつり」は、1954年(昭和29年)に第1回を開催しており、一宮よりもチョット先輩。

「日本三大七夕まつり」路線から最近では「願いごと日本一」へと方針転換し、新しい七夕まつりを企画し始めているようです。

短冊に思いを認め、笹竹に結び、成就を願う。そんなのどかな風習がいつまでも、いつまでも、つづくといいですね。



**七夕や生まれの金魚**  
裏庭のキンギョが5月早々に産卵し、稚魚が誕生しました。まだ、黒く金魚らしくはありませんが1~3cmほどに成長し、尾が三つに分かれているのが確認できるまでに育ってきました。産卵は確認できただけで5回、針子と呼ばれる細く小さな稚魚の孵化がつづいています。来年は金魚すくいが出来るかも?! 請うご期待!!!

七夕の庭・7月

## 【ISO14001・9001:2015講習会】

予定通り、主任以上を対象にしたISO講習会を左記のとおり開催します。

参加希望者各位には日程調整をしていただき、ありがとうございました。両日とも定員一杯での開催ですので参加日を確認頂き間違いなく参加していただくようお願いします。

講習内容は2015年規格の重要ポイント、留意点などを中心にレクチャーしてもらう予定です。

1. 講師 ハタコンサルタント(株)
2. 対象者 主任以上(定員: 20名/1回)
3. 開催日  
7月19日(水) 13時00分~16時00分 (講師: 豊田様)  
7月29日(土) 9時00分~12時00分 (講師: 三浦様)
4. 開催場所 本社会議室

## 【夏を乗りきる生活の工夫】

### <夏に取り入れたい食材と効果>

夏の暑さ対策として取り入れたいのが、食事によって身体の中から体温を下げる方法。体温を下げると言われる理由と食材を取り上げて見ました。



#### ◎食べ物で身体を冷やすことができる理由

食物は胃で消化され、エネルギーへと換わり、約75%以上が熱へと変換されます。消化を行う際にも体内の熱は消費され「身体を冷やす食べ物」の消化には、より多くの熱が必要となります。そのため、身体から多くの熱が奪われ、冷やされるという訳です。

#### ◎カリウムは身体を冷やす

カリウムは強い利尿作用を持っているため、尿とともに熱を放出して身体を冷やす効果があります。カリウムは、暑い夏に飲む機会の多い麦茶や、お漬物としてよく出てくるナスやきゅうりといった夏野菜に多く含まれています。

#### ◎身体を冷やす食べ物

- (野菜) きゅうり、トマト、ナス、白うり、レタス、キャベツ、ほうれん草 (果物) キウイ、スイカ、レモン、梨、りんご、柿、バナナ、オレンジ  
(穀類) 小麦、はと麦、そば (魚介) たこ、カニ、あさり、しじみ、うなぎ (海藻) わかめ、昆布、のり (豆類) もやし、豆腐、ひえ (いも) こんにやく (調味料) 白砂糖、酢 ... など

#### ◎汗をかいて身体を冷やす

暑い夏に、汗をかきながら辛いカレーを食べるとスッキリするというのには一理ある。カレーに含まれる香辛料によって、身体は大量に汗をかきます。汗によって身体の中の熱も外に放出されるため、結果として身体が冷えます。

#### ◎血圧を下げて体温を下げる

酢は血圧を下げる働きを持っており、それによって体温の上昇を抑え、身体を中からスッキリ冷やす効果も持っています。

### <扇風機を上手に使う>

扇風機の電気代はエアコンのほぼ1/10、首振りや強風にしても、扇風機の一ヶ月の電気代は多く見ても500円程度とのこと。安い電気代で環境にも優しい扇風機を見直してみましょう。



#### ◎涼しい空気を室内へ送り込む方法(外気温が室温より低い場合)

- 1) 開けた窓の前に扇風機を置き、室内に向けて外の涼しい風を送りこむ
- 2) 対角線上に窓を開け風通しをよくし、その流れ上に扇風機を置く
- 3) 扇風機を外に向け部屋の空気を外に吐き出す  
出て行った暑い空気の分だけ、外気が部屋の中へ

#### ◎睡眠中の扇風機の上手な使い方

- (団扇の風は人間を快適にする“ゆらぎ”を持っているといわれる)
- 1) 身体に風を直接あてず、足元から風を身体に向けずに反対側の壁に向ける。首振りにすれば、より効果的壁にあたった風は、ちょうど団扇でゆっくりとあおぐのと同じような風量になる。
  - 2) 天井付近に滞留した熱い空気は部屋の気温を押し上げます。扇風機を上に向けて天井付近の空気をかき混ぜ、気流が生まれてしまえば効果的に暑い空気を追い出すことができる。

