ひまわり

Vol.164

隔月発行
発行：中村建設㈱
四日市市小古曽1-1-7
TEL 059-345-1101

〈今月の一枚〉

〈バリアフリー工事〉

before

after

段差解消のため、スロープを設け、両サイドに手摺を取付けました。

〈床修繕工事〉

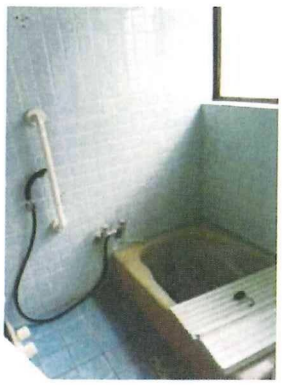
before

after

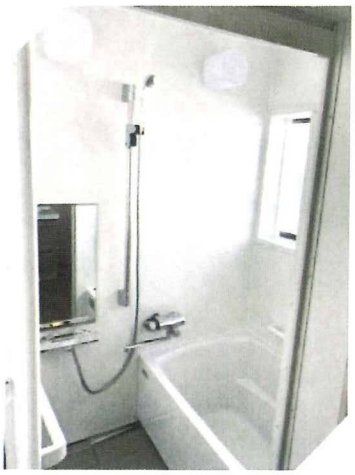
既存フロアの一部がフワフワしていたので、床上にフローリングを貼りました。

〈浴室改修工事〉

before



after



タイルからシステムバスへ取替えました。

〈社長のひとり言〉

食料の大切さ

令和7年6月9日記

このところ、物価高騰が続く中で、日本の主食である米について、多くの人にも強い関心を持って受け取められるようになりました。

（次頁へ）

（前頁より）

お米の市場価格はこれまでの約2倍の高水準で推移したままのようです。一消費者としても今後のことが心配にはなりますが、これまで食料問題に無関心で過ごしてきた人達にも意識されるようになったという面においては、良い事なのだと思います。

これまでは、災害時を除いて、いつでもスーパーに行けば欲しい物を簡単に手に入れる事ができる状態でした。品揃えも豊富で好みのものを選んで購入できていましたが、この状態を支えている大半が輸入商品で占められているのも事実で、この食料品が外国から常に買える保証はありません。というのも、気候の変動によって、魚の獲れる海域が変わったり、農作物も温暖化等の影響を受け、今までのように収穫できる保証はないのが現状だからです。また、世界で起こっている紛争の影響も少なくありません。諸外国の事情の変化により、これまで我が国に輸出をしてくれていた国が、突然〝売れない〟という可能性も考えられます。我が国の食料を確保するためには、これまでのような食料廃棄を減らす努力がまず必要だと思います。賞味期限にあまり神経質にならず、消費期限のみの表示としたり、野菜の形など規格基準も厳密にしすぎなくて良いと思います。

折角作られた食料品を廃棄することなく、食べたり加工して、ロスを減らすことにつながればと思います。また、農業で生活が成り立つよう、販売ルートの簡素化も行い、若い人達にとって魅力のある産業とし、家庭菜園の奨励なども勧めていけると自給率も上がっていくと思います。

生きていくためにこの事が今、一番大切な時期が来ていると思います。一人一人が生かされている意味を考えていきましょう！

幸福を生む住まいの詩

新築だ　計画だ
どでかい夢を　画いて見よ
欲張って　できずとも
頭を使って　損はない

住宅を求め計画をする際、どでかい夢は幸福家庭の永続条件ですね！知恵を出し合い、追求しても損はありません。良い知恵は出せば出すほど湧いてきて、どんどん幸せに向かって良い間取りになっていくでしょう！

雑談コーナー　熱中症対策

毎年、真夏日が増える日本の夏、熱中症に注意しましょう！

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しよう！

暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

熱中症が疑われる人を見かけたら

自力で水が飲めない、意識がない場合　救急車を呼びましょう!!

【涼しい場所へ】
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰へ避難

【からだを冷やす】
衣服をゆるめ、首の周り、脇の下、足の付け根を冷やす

【水分補給】
経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従って下さい。

椰子の実

島崎藤村　作詞
大中寅二　作曲

「椰子の実」

一. 名も知らぬ　遠き島より
流れ寄る　椰子の実一つ
故郷の岸を　離れて
汝はそも　波に幾月

二. 旧の木は　生いや茂れる
枝はなお　影をやなせる
われもまた　渚を枕
孤身の　浮寝の旅ぞ

三. 実をとりて　胸にあつれば
新なり　流離の憂
海の日の　沈むを見れば
激り落つ　異郷の涙
思いやる　八重の汐々
いずれの日にか　国に帰らん

イベントの報告

住まい教室 を開催しました！

7月の教室スケジュール

が折込用紙に記載してありますので
興味がある方は是非一度どうぞ！

お問合せ・受付☎
0120-834-181
（平日8時～17時）

留守電の場合メッセージを入れていただければ折り返します！

イベントのご案内

工作教室 のご案内

7月26日（土） 午前10:00～

つみきづくりを開催！

※詳しくは折込用紙をご覧下さい！