

これから台風の季節！雨漏りに要注意！ 屋根のダクトお掃除忘れてませんか…？

風やカラスが運んできたゴミ（特にビニール製のもの）、葉っぱなどがダクトの排水口を塞いでしまい、台風など大雨で気付かないうちにダクト屋根がプール状態に…。

屋根に溜まった雨水の水位が上がり、トタンの隙間から屋根裏へと水が入ってきて、雨漏りが発生してしまいます。

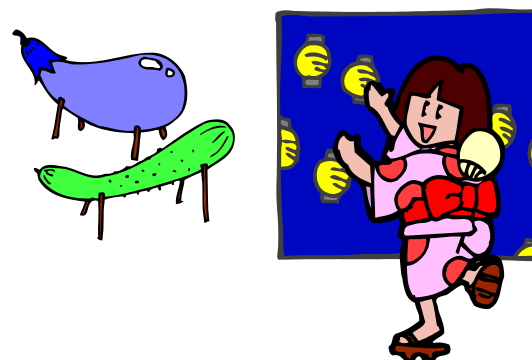
万が一、屋根にプールが出来てしまった場合の注意点！
決して、排水口にたまったゴミをいっぺんに取り除かないで、ゆっくりと水が流れるように徐々にゴミを取り除いてください。

いっぺんに取り除くと、排水口に急激に水が流れ落ちるため、パイプ内で水圧が発生し、住宅のトイレや台所などあらゆる宅内の排水箇所から汚水が逆流してしまいます。

その為にも、ダクトの点検・お掃除をオススメします。
「屋根に登るのが怖い！」「掃除する時間が無い！」という方は当社までご連絡下さい。

夏季休業期間（お盆休み）のお知らせです やまもくのお盆休みは以下の通りです。

- | | |
|----------|---------|
| 8月12日（木） | 18：30まで |
| 8月13日（金） | お休み |
| 8月14日（土） | お休み |
| 8月15日（日） | お休み |
| 8月16日（月） | 18：30まで |
| 8月17日（火） | 通常営業 |



※ご自宅のことで困った事がおきた、トラブルが発生したなど…
緊急時の連絡先は…011-644-4050までご連絡下さい。（24時間対応電話）

夏の入浴の大切さ



毎日暑い日が続きますね。
こんなときは、お風呂よりシャワーで簡単にすませてしまいたい・・・という気分になりますよね。
でも、夏でもお風呂に入って、血行と代謝を良くすることが大切なんです。
夏は、意外にも身体が冷えてしまいがちなんですね。
冷たい飲み物や身体を冷やす食べ物、クーラー等の冷房も身体を冷やしてしまっているんです。身体が冷えると血行が悪くなってしまいます。
お風呂の入り方を工夫して、元気で暑さを乗り切りたいですね。

ニュースでも話題になっていますが、浴室でも熱中症の危険があります。
入浴前には水分をしっかりと取りましょう！
ぬるめのお湯で半身浴をオススメします！
睡眠中は思いのほか汗をかきます。脱水症状にならないためにも、睡眠前である入浴後に、水分を十分取ることを心がけましょう！

マグロとキムチのスタミナ丼



- 材料■
 マグロ赤身...150g
 白菜キムチ...100g 白米...2杯分
 万能ネギみじん切り...少々
 青じそ...4～5枚
 【タレ】濃口醤油...大さじ2
 【タレ】おろしニンニク...小さじ1
 【タレ】いりごま...少々
 【タレ】粉唐辛子...少々

私も大好き☆夏バテ防止メニュー！

- ①マグロは角切りにし白菜キムチはマグロと同じ大きさに切りボールに合わせる。
- ②【タレ】を混ぜ合わせる。青じそはせん切りにする。
- ③器にご飯を盛って「手順1」をのせ【タレ】をかけ万能ねぎ青じそをのせる。

<アドバイス> 専用タレの隠し味にごま油を入れてみましょう！