

大切なのは たくさんのごとき したかではなく どれだけ心をこめたかです



夢の『カタチ』をお手伝い
健康を考へるならやっぱり木の家！木のぬくもり・こだわりを感じてください。
自然素材が大好きな 有限会社 大和屋ホーム 自然素材の「木めぐみの家」
おかげめ新聞
すべてはお客様のために

おかげめ新聞は、大和屋ホームの家づくりへの想いや様々な出来事など、毎月皆様にお伝えするニュースレターです。



今のいい言葉！
指示されて行動することと自らの意思で向上心をもって行動することでは、将来的にその成果は大きく違ってきます。

No.162
令和2年
7月号

未来が変わる。日本が変わる。
チャレンジ 25

大和屋ホームは、「自然を大切に・地球を大切に」の想いから、チャレンジ 25 に参加しております。

みなさんこんにちは佐藤です。本格的に暑い夏に突入する季節です。コロナ自粛が明け、例年通りであれば、花火や夏祭り、海やバーベキューなど外での楽しいイベントが多いのですが、今年は例通りにはいかないと思います。ただ、感染対策を行いながら、夏にしか出来ないことをぜひとも楽しみたいですね。そのためには、感染対策だけではなく、熱中症対策もしっかりと行いましょう。せっかくの楽しみを体調を崩して台無しにするともったいないですよ。

突然ですが、「みなさん！いい汗かいてますか？」運動などをして爽やかな汗をかいている方、人が多く集まる場所に行っていや～な汗をかいている方、その他

色々な変な汗をかいている方と様々だとは思いますが、この時期は湿度が高いせいもあって、何もしていなくてもジト～とした汗をかいてしまいがちです。

しかし、本来汗というのは、ただの水分なのでサラサラしていて、すぐに蒸発して残らないものらしいんです。それが、汗を分泌する汗腺が機能低下してしまうと、ベトベトしたいいわゆる“汗ジミ”になるような汗が出るようになります。私も含めて、きっと誰もがこのベトベトした汗は嫌いだと思います。そこで、汗を分泌する汗腺というところを鍛えるための方法をご紹介しますので参考にしてみてください。『まず、高温のお湯(43℃～44℃)を用意して、そのお湯に10分程手足だけ浸け

ます。次に、湯船にぬるま湯(36℃くらい)をはり、ゆっくり入浴してから上がります。後は、この入浴法を3週間ほど続けます。』とのこと。ちなみに、湯船の中に「ミョウバン」や「炭」を入れておくと効果は倍増されとのこと。汗ジミの対策として、多くの方は汗をかかないようにならないよう一生懸命になっているようですが、実はその逆で、サラサラの汗をかかなくなれば汗ジミの悩みは無用になりますので、気になる方は汗腺を鍛えて、いっぱい汗をかきましょう。現場でも梅雨の蒸し暑い中、汗をかきかき頑張っています。それでは！

佐藤美智雄