

スタッフのちょっと一言！

# テーマ：夏バテ解消法！

今年は連日暑い日が多く、外で仕事をする方たちは大変な毎日ですね。こまめに水分補給と休息をとり暑い夏を乗り切りましょう！

当社スタッフが気ままに綴るコーナーです。



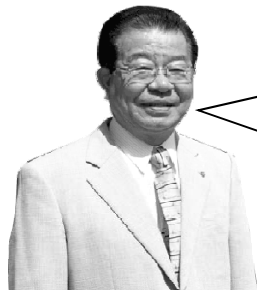
リファインキャラクター  
ウオンパッド

毎日暑いよー。でも  
ぼくは夜行性だから  
昼は掘った穴で休憩  
してるんだ！

・冷たいビール(プリン体0)の晩酌！  
・早寝、早起、朝の散歩！  
・日帰り温泉で体を温める！  
これで酷暑を乗り切るつもり……



設計・営業  
西沢博人



代表取締役社長  
姥浦昭二

連日暑い日が続いております。皆様には暑さ対策に充分配慮されて、今年の夏を乗り切ってください。私の暑さ対策は一週間に3回位プールへ行き、水中歩行、スイミング、サウナ入浴をする事です。健康管理も兼ねております。平素の御愛顧に感謝申し上げます。



現場監督  
木下登

春から、娘も家を離れ、さびしい毎日では、ありますが、今年の暑い夏を乗り切るには、どうちゃん、がんばれ。



現場監督  
松下一成

暑い日が続き水分補給が足りず  
太り太りになってしまう毎日  
体調管理 十分気を付けて  
行きたいと思っております。



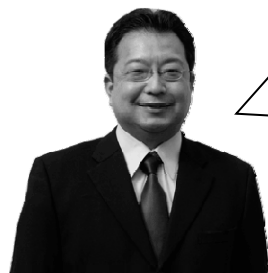
現場監督  
辰田義治

・睡眠不足にならない様に気をつける  
・冷たい物はあまり食べないが、娘に貰ったレモンジュース飲んでいます。  
・適度に汗をかき様にしてます。



総務・経理  
姥浦美代子

今年の夏は、暑いというより、熱すぎる様な気がします。クーラーをつけずに寝たり、ホットコーヒーを飲む方が体調が良い様な気がします。



営業  
姥浦秀史

睡眠時間を多く確保する。  
野菜類を多く食べる。



設計サポート  
筆安外志江

子供たちの寝かしつけで一緒に眠ってしまい、早寝早起になっています。おかげで、生活リズムもよく十分な睡眠がとれ、夏バテ対策にはなっているようです。暑い日がまだ続きそうですが、おいしい物を食べて乗り切りたいです。

今年も梅ジュース(酢)入りの子供たちと一緒につくりました。暑い日はそれを水で割ったり、炭酸割りで割ったり……。ただ、子供たちはだれものんでくれません。梅ジュースよりカルピスがおいしいそうです。



現場監督  
杉森賢二

1. 寝る。
2. 飲む。
3. 食べる。
4. 努力しないように、努力する。
5. 野菜と見る。(高根野菜、700野菜)
6. 遊ぶ。

**車に車検 住まいに「家検」**

あなたの住まいは大丈夫？ 住宅診断ならリファイン「家検」にお任せください！

家検とは、パナソニックが認定したプロの建築士が、住まいの隠れた部分を中心に70カ所以上の項目について目視で診断・アドバイスを行います。

**目視**  
目の届きにくい場所を専門家の厳しい観察力で確認します。

**打診・開閉**  
窓やドアの開閉状況を確認。外壁やタイル面の浮きもチェック。

**作動**  
設備の錆や配管の水漏れ、作動状況を確認します。

**計測**  
基礎や外壁、床などのひび割れの深さ、内壁や床の傾きを計測。

プロの視点で11項目70カ所以上の診断結果

詳しい説明を動画でご覧いただけます

診断結果をもとに、最適な修繕・リフォーム計画をご提案



総務・経理  
村田久美



## 車に車検 住まいに「家検」

車に車検があるように、家にも定期点検が必要です。建築士だからこそ、見えないところまで細かく点検できます。

全国一斉 **キャンペーン** 実施中