



# たもつくん通信



## 社長のひとりごと 気をつけて!水分補給を忘れずにの巻



こんにちは!!『リフォームたもつ』の保坂です。早いもので今年も半年が終わり、後半戦の始まりとなる7月になりました。今年の梅雨入りは例年より遅れたようですが、早い梅雨明けを期待しています。

先月は、多くの野外イベントが週末ごとに開催されていました。天気も非常によく晴天も多かったので、イベント日和でしたね。特に6月は、水族博物館・うみがたりの開業の月にあたるので、うみがたり周辺のタコ公園では毎年恒例のマゼフェスも開催されました。非常に多くの来場者があり、賑わいを見せていました。また、直江津駅前の互の市広場でのイベントも盛況でした。



しかしながら、今年の6月は、天気の良い日が多いこともあり、暑い日も多くありましたね。体調崩した方はいま

せんでしたか?僕は、お客さんとの打ち合わせ中、足をつったような状態になり、お客さんにその旨を話したところ、「水分をとりましたか?」と聞かれ、ハッとしました。その打ち合わせの前のことを思い出してみると、水を近くにおいてはいるものの、朝からまともに水分を取っていないことに気付いたのです。その後、水を十分に飲み10分くらい休憩することで、普通の状態に戻りました。この時、熱中症のほんの入り口の症状が体に表れていたのです。水分は十分に補給していると思っていましたが、実は自分が思っているほど適切に補給ができていないと感じました。意識的にこまめに水分補給することが重要と改めて気づかされました。皆さんも、“室内にいるから、あまり動いていないから、水分は十分”と思わずにこまめに水分補給をしてください。その時に梅干しみたいなものを一緒に食べることをお勧めいたします。熱中症は室内にいても発症するといえますので、十分に気をつけて夏を乗り越えてください。

今年も3月から国の先進的窓リノベ2024事業が始まっています。裏面にも紹介しています内窓も補助対象になっています。これからの夏の時期の暑さ対策にも最適ですし、冷房使用時の省エネ対策にもなりますので、ご検討してみてください。梅雨に突入し夏本番に向かう時期ですので、体調に十分お気をつけください。

## 信州の旅

## 今年も12温泉コンパート!の巻



こんにちは!店長の石野です。今年も3月から順調に水廻りのリフォームからはじまり、屋根・外壁の葺き替え、塗装工事など、たくさんの工事依頼をいただき、現在お受けしている各工事は10月くらいには完了予定です。ありがとうございます。まだまだ、年内工事には十分間に合いますので、皆さまからのお問い合わせをお待ちしております。

さて、今年も、2年連続で購入から1年間有効の長野物見湯産手形を使って、無料で入浴できる12ヶ所の施設を訪問するために木曾福島、佐久方面を5~6月で回ってきま

した。ほとんどが源泉かけ流しの施設で、リフレッシュには最適な旅でした。もちろん2024年版も購入予定です。皆さまもぜひお出かけください。



松本城



木曾 寝覚の床

株式会社 保坂屋

〒942-0062 新潟県上越市松村新田字大道25-1

電話:025-543-1323 FAX:025-543-2806

http://www.hosakaya.co.jp/

些細なことでも  
「ハイ!」  
喜んで!

住まいのちょっとした悩みでお困りの方は今すぐお電話ください!

受付時間 月曜~金曜 8:30~18:00  
土曜 10:00~17:00

0800-800-0239

