

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌

KIZUNA

キズナ

2020

夏号

Vol. 21

特集 夏の紫外線対策

健康スマイル 快適空間サーキュレーター

よかつぺ地元 そば店『青柳』



その1 日陰にいても



太陽から出た紫外線は、空からまっすぐ降り注ぐ『直射光』と、空気中で広がる『散乱光』の2種類があります。この『散乱光』の量は、紫外線全体の約60%とも！アスファルトや建物などにぶつかってできる『散乱光』は、直射日光を浴びていなくても、お肌には確実に届いています。日陰にいても安心できませんよ！

その3 部屋の中でも



お天気がいいからちょっと窓辺でティータイム♪ そんなことよくありませんか？ 日陰でも窓ガラスでもなんなく通過してしまうのが紫外線A波（UV-A）。窓から差し込む紫外線には、無防備になりがちですので注意が必要です。長袖や手袋を着用したり、大きな窓にはあまり近づかないようにしましょう！

その5 日常生活



毎朝、たった5分の洗濯物を干す間や、お花の水やり、近所のコンビニやスーパーまでの移動など、ほんの少しの時間でも紫外線を浴びます。ちょっとそこまでだからと油断は禁物です。手を抜かずしっかり対処しましょう。

その2 曇りの日でも



『今日はお天気が良くないので、紫外線も少なくて大丈夫。』と思いがち。紫外線は雲を通過し、地表までしっかりと届いています。雨や曇りの日でも、快晴時の20%～30%、薄曇りであれば50%～80%ほどの紫外線が届いています！曇りの日こそ手抜きは禁物です！

その4 長袖、日傘では



せっかく日傘や長袖、長手袋していても、素材によっては紫外線を防ぐことができません。効果的に紫外線をカットしたいときはUV加工が施された日傘や洋服、手袋、サングラスを選びましょう！UV加工が施された日傘などは、色は何色でも効果に変わりはないそうです。

その6 時間や場所



特に日差しが強くなる午前10時～午後2時が最も紫外線量が多く1日の紫外線の約50%以上を占めているとも。この時間の外出は、なるべくなら控えましょう。また山や海などのレジャースポットも要注意！紫外線を遮るチリやホコリが少なるので紫外線がよりダイレクトに届きます。

夏の

紫外線対策

うっかり日焼けにご用心！
キレイが続くUVケアの方法とは

梅雨が明けたら本格的な夏が始まります。7～8月は最も紫外線が強くなる時期。紫外線を浴び過ぎると、健康被害や老化に影響しているとしており、皮膚に関してはシワ、シミ、皮膚がんに関係しているとされています。うっかり日焼けに気を付けて楽しい夏の時期を過ごしましょう。

海や山など、外で遊ぶことの多くなる夏は、最も紫外線を受けやすいシーズン。外で思いっきり遊ぶときは、しっかりと日焼け対策をしていますか、「ちょっとそこまでだから。」「直射日光を浴びない日陰だから。」と、普段の生活の中ではちよつぱり油断していませんか？紫外線は直射日光の当たる屋外はもちろん、日陰や木陰、曇りの日にも絶えず私たちの肌の上には降り注いでいます。しかも空からばかりではなく、地面に反射した紫外線を下から浴びてしまうケースもありますよ。

そんな日焼けですが日焼けにも種類があるのをご存じですか？種類と言われてもすぐにはピンときませんよね。では症状ではどうでしょうか。赤くヒリヒリする日焼けと黒くなる日焼け、同じじゃないの？と言われそうですが、海外では赤くなる日焼けのことを「SUNBURNサンバーン」、黒くなる日焼けのことを「SUNTANサンタン」と呼んでいます。実はこの違いの原因は紫外線によるものです。紫外線（UV・ULTRAVIOLET）にはUV-A（波長315～400nm）、UV-B（波長280～315nm）、UV-C（波長100～280nm）に分けられます。最も短い波長のUV-Cは成層圏オゾンや酸素などの空気分子に完全に吸収されてしまったため地上では観測されません。UV-AとUV-Bは地上まで届き、健康被害を起こす原因

因になることが分かっています。地表に届く紫外線の約92%がUV-Aでシワやシミなどの老化現象を引き起こします。これが日焼けサンタンの原因になります。また、地表に届く約8%がUV-Bで皮膚の炎症やDNAの破壊による皮膚がんなどを引き起こします。これが日焼けサンバーンの原因になります。

紫外線を防ぐ手段として、帽子、日傘、手袋、サングラスなどが利用されますが、今回は特に日焼け止めに注目してみました。日焼け止めの効果はUV-A、UV-Bをそれぞれ、どれだけ防ぎことができるかという指標で示されています。UV-Aを防ぐ指標はPA（Protection grade of UV-A）、UV-Bを防ぐ指標はSPF（Sun Protection Factor）で表されています。PAは4段階（PA+、PA++、PA+++、PA++++）の防御効果で表し、「+」が多いほど防御効果が高くなります。SPFは1～50の数値で表し、数値が大きいほど防御効果が高くなります。また、日焼け止めには大きく分けて「散乱剤」と「吸収剤」があります。「散乱剤」は物理的に紫外線を散乱することによって皮膚に紫外線が届くのを防ぎ、「吸収剤」は紫外線を吸収し熱エネルギーに変えることで防いでいます。吸収剤は肌に塗っても白くならないという特徴を持っている反面、かぶれや皮膚アレルギーを起こす場合があります。一方散乱剤は白くはなりませんが、アレルギーを起こすことはあまりありません。子ども用や敏感肌用の日焼け止めには、散乱剤のみを使用しているものが多く「吸収剤不使用」、「紫外線吸収剤無配合」、「紫外線吸収剤フリー」、「ノンケミカルサンスクリーン」などとパッケージに記載があります。

快適空間『サーキュレーター』

省エネ意識や清潔志向の高まりもあり、人気の生活家電となった「サーキュレーター」。扇風機と形状が似ていますが、使い方や効果、選び方のポイントが全く異なる製品です。使い方をしながらその特徴と選びたいサーキュレーターのポイントをご紹介します。

サーキュレーターとは、「循環装置」という意味の空調機器です。大径の羽根で風を広げながら人に風を当てる扇風機とは使い方が異なり、小径の羽根で直進性の高い風を遠くまで届けるための機器です。サーキュレーターは屋内外の現場や工場などで利用される空調設備として開発され、主に産業用として発展してきました。もともと産業用途で使われてきた製品なので本体価格、電気代など実用性の高いものが多く、最近の省エネ志向の高まりとも相まって一般家庭にも徐々に普及が進んでいます。特にエアコン使用時に室内の空気を循環させ、冷暖房効率を高めたり、洗濯物の室内干し、最近では感染症の予防対策のために購入する人も増えています。

～エアコンと併用で快適な室内空間に～

サーキュレーターをエアコンの冷暖房補助で使用する場合には、エアコンから吹き出す風の温度や部屋の形状によって、設置方法や風向きを調整します。エアコンの冷たい風は遠くに行くほど下降し、暖かい風は遠くへ行くほど上昇します。この性質により室内に温度差が生じます。サーキュレーターの直進的な風で冷気を持ち上げたり、暖気を押し下げたり、そのまま壁つたいに循環させたりして、室内温度のムラを抑えます。温度のムラを解消することで、冷やしすぎや暖めすぎを防いで、さらに電気代の節約にも繋がります。



～衣類乾燥にも～

サーキュレーターは洗濯物の室内干しにも効果を発揮します。風を当てて洗濯物の水分を飛ばすことで早く乾燥させることができます。除湿器と併用すればさらに効果は高まるでしょう。また、消費電力が低く一晩中運転させても電気代が抑えられるのもポイント。切タイマー機能などを使用すれば、外出でも安心です。直進的な風をしっかり洗濯物に届けられるので扇風機よりもさらに効率的です。



～よどんだ空気を追い出して清潔に～

エアコンの冷暖房補助とともに、サーキュレーターの主な使い方となるのが換気です。直進的な風を届けるサーキュレーターを使えば、部屋中に充満した料理のニオイやペットのニオイを室外に追い出すことができるほか、フレッシュな外気も効率よく取り入れることができます。換気にサーキュレーターを活用する場合は、追い出したい空気を背にしてサーキュレーターを置き、窓の外や換気扇に向けて強風で送風しましょう。



サーキュレーターの選び方。1台は高機能なものがおすすめ

サーキュレーターの価格は3,000円～数万円までと幅広いですが、最新製品なら1万円程度で高機能なモデルを購入することができます。

サーキュレーターの機能で最も重視したいのが風量です。風量が多いほど効果を得やすいので、なるべく大風量のものを選ぶのがおすすめです。適用量数などの記載のあるものがありますので参考にしてください。次に静音性も重要です。静音性を判断する目安になるのが、音量を示すdb(デシベル)値です。40db程度で図書館内や小雨程度とされており、この程度なら運転音が気になることはないでしょう。db値

が公表されていない場合は、風量調整の段階の多さや、静音モードの有無などをチェックしてみましょう。また、音の大きさとともに音の質も重要です。同じ音量でもモーターの高周波音はストレスに感じることもありますので、実際に運転音を確認しておきましょう。

使用する場所や目的によって首振り機能が不要であったり、小型のタイプが良かったりとその選択もさまざまです。家全体を効率的に空気循環させて、快適さと清潔さを享受できるサーキュレーターは家庭の強い味方です。もちろん省エネにも繋がりますので、1年を通じて使用したい今注目の家電製品です。

日焼け止めクリームの塗り方・使い方

3つのポイント!

ポイント①

基礎化粧品で保湿をしっかりと行う

素肌にいきなり日焼け止めクリームを塗ってはいませんか? 直接塗るのはお肌を痛めますので絶対にやめましょう。必ず、化粧水や乳液、美肌クリームなどの基礎化粧品による保湿が終わった後に日焼け止めクリームを塗るようにしましょう。

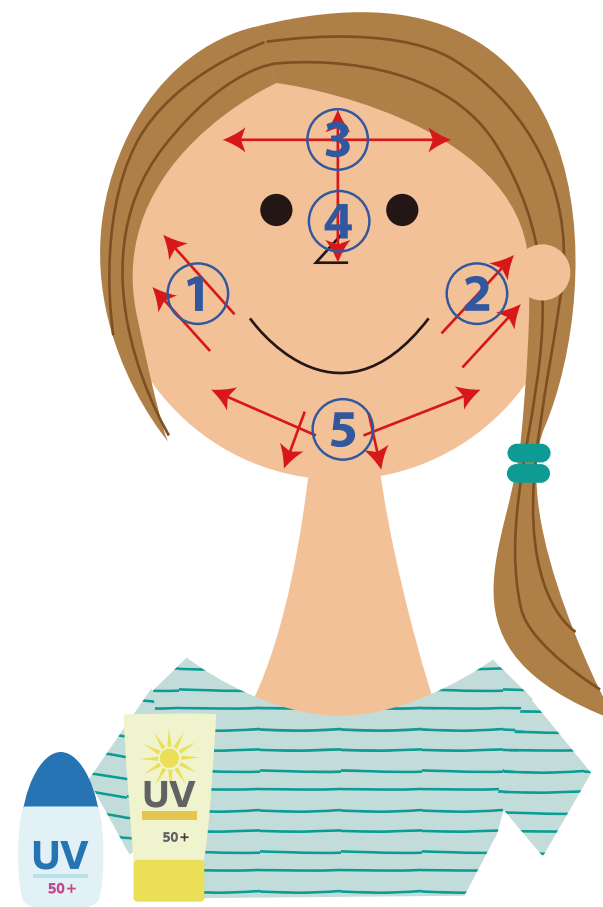
日焼け止めには、「紫外線吸収剤」の他にも「紫外線散乱剤」といいものが入っている場合が多いです。この散乱剤は皮脂を吸ってしまうので、お肌が乾燥します。保湿が終わったら、5分～10分程度おいて、お肌が落ち着いてから日焼け止めクリームを塗りましょう。



ポイント②

ムラなく、たっぷりと

- (1) クリームを手で温める
指全体を使って手の上でよく混ぜ、温めます。こうすることで、顔になじみやすくなります。
- (2) 最初に顔の5点にのせる
次に顔の5点にのせていきます。(右ほほ・左ほほ・ひたい・鼻・あご)面積の大きい場所から塗りましょう。
- (3) すり込まず、優しく広げる
のせたクリームを伸ばします。(図の矢印を参考に)ごしごしとすり込まず、肌の上のにせていくイメージです。
- (4) 手パックを充分に行う
最後に手パックでやさしく顔を包み込みます。ほほだけでなく、他の部分も全て行ってください。
- (5) 10～15分乾かす
塗り終わったら、しっかり乾かしましょう。必ず日焼け止めクリームが乾いてからファンデーションなどのお化粧をするようにしてください。
- (6) 必要に応じて、重ね塗り
日差しが強い日の外出などでは重ね塗りをしましょう。重ね塗りは次の3か所で十分です。(日焼けがしやすい場所:鼻・シワやシミになりやすい場所:目の下・意外と忘れがち:あご)



ポイント③

2～3時間おきに塗りなおす

これが少し大変ですが・・・

日焼け止めは、皮膚の表面付近に吸着させているだけなので、汗をかいたり、ハンカチやタオルでこすると取れてしまいます。また、あごの下や首などは、シャツの襟などでこすれて落ちやすいです。塗りなおすたびにお化粧を一からやり直すのは大変ですので、お化粧の上から付けることのできるスプレータイプやパウダータイプも検討してみましょう。

※マスク焼けにならないためにも、マスクの下もしっかり日焼け対策をしてください。日焼け止めがマスクでこすれてとれやすので注意してください!

お願い



マスク着用をお願いいたします。

感染予防・感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いいたします。ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

大切なお知らせ

日頃より、株式会社明治商会をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

例年、10月に明治商会では、お客様大感謝祭を開催いたしております。しかしながら、現在も世界中で猛威を振るっている、新型コロナウイルスの影響により、当社といたしまして、イベントの安全な開催が難しいと判断し、不本意ながら2020年の開催を中止とさせていただきます。誠に申し訳ございません。毎年楽しみにしていただいておりますお客様に深くお詫び申し上げます。

感謝祭は中止となりますが、それに代わるお買い得な販売キャンペーン並びにお客様還元セール、ご購入者様プレゼントなどの各種特典を付けた企画の準備を進めております。ご案内できる状況となりましたら改めてご案内させていただきます。

是非ご期待ください。宜しく願い申し上げます。

従業員一同

2020春号プレゼントクイズの答え

1	2	3	4	B
	5			
6		7		8 D
9	10 A			
11 C		E		

縦のカギ

- ② 口が小さく、胴の部分がふくらんでいる入れ物。
- ③ 機械などを動かすものになる力。
- ④ 動物などを捕らえること。生け捕ること。
- ⑥ 絵をかくこと。絵をかく人。
- ⑧ 貸し付け。貸付金。
- ⑩ 目を動かさないで見ることのできる範囲。

横のカギ

- ① 頭にかけ、両耳にあてて使う小型のスピーカー。
- ⑤ 火災の発生や延焼を防ぐこと。
- ⑦ 陸上の道。陸上の交通機関を使うこと。
- ⑨ その部分
- ⑪ 映画や劇などのセリフや舞台の様子などを書いたもの。



へ	ツ	ド	ホ	ン
	ボ	ウ	カ	
エ		リ	ク	ロ
カ	シ	ヨ		一
キ	ヤ	ク	ホ	ン

A	B	C	D	E
シ	ン	キ	ロ	ク

2020年キズナ春号に関するお詫び

日頃より広報誌キズナをご愛読いただき、誠にありがとうございます。先月号のプレゼントクイズの応募期間に関しまして、当初予定しておりましたご自宅への配達時期が大幅に遅れ、お客様から多数ご指摘をいただいております。この度の遅延に関しまして、コロナウィルス等の影響による印刷工程の遅れ、並びに当社配達業務の遅れによるものです。毎回来しにいただいているお客様にはご心配とご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございませんでした。今後このようなことがないよう応募期間延長などの対策を講じ、再発防止に努めて参ります。これからも、広報誌キズナをよろしくお願い申し上げます。

広報誌キズナ制作チーム

創業43年 日立市大甕

青柳 あおやぎ

今回ご紹介するお店は、JR大甕駅近くに店を構えるそば店『青柳』さんです。いつでも変わらないしやつきりとした味わいを守る老舗のそば店です。40数年前、日立駅前にあったお店からのれん分けを快諾され、独立したのがはじまりです。



①定番の天ざるそば(左)とネギトロ丼セット(右)。手打ちのそばはコシがありしゃきりとした歯ごたえです。
②ネギトロ丼セットは、お店おすすめの定番セットです。



③夏期限定の冷やしたぬきそばは、きゅうりにかまぼこ、錦糸卵や紅ショウガがのって、まるで冷やし中華のような見た目ですが、これがさっぱりとただけ、暑い夏にはぴったりのメニューです。



④お腹が空いたら間違いなく、カレーライスセットを注文してください。味もボリュームも大満足です。七味唐辛子をカレーにもかければピリリと辛くてカレーの風味がさらに引き立ちます。



⑤青柳さんのカレーはだしの効いたお蕎麦屋さんのカレーです。しかし、カレーへのこだわりはカレーソースを手作りしていることからもお分かりいただける通り本物です。是非一度ご賞味ください。

タイミングを見極め、いつもと同じようにしゃきりとしたそばに仕上がります。少し甘めの鰹だしつゆにそばが絡み合い、いつでも変わらない「青柳」のおいしい味になります。昔から変わらないこの味にファンも多く、長年の常連客も多いそうです。

おすすめメニューは、冷やしたぬきそば(夏期のみ)や天ざるそば、そしてカレーライスセットです。特に、夏期限定の冷やしたぬきそばに関しては暑い季節にピッタリなのど越しがサッパリとしたそばになっています。さらに天カスが鰹だしに染みてとても美味しいです。またカレーライスセットもおすすです。こちらのお店ではカレー粉からブレンドした自家製カレーソースを使っているため、他のお店とは一味違うコクのある旨味があります。作り方の秘訣は、秘密とのことで教えてもらえませんでしたが、長年にわたり培われた秘伝の味がそこにもありました。開業して40年以上、地元の人からも親しまれる老舗の味を、是非ご家族で。



青柳 (あおやぎ)

茨城県日立市大みか町1-3-12 長谷川ビル 1F

0294-52-3874

営業時間

11:00~15:00

17:00~20:30

定休日 木曜日

新型コロナウイルス感染拡大により、営業時間・定休日記載と異なる場合がございます。ご来店時は事前に店舗にご確認ください。

Q, 鍵のヒントからクロスワードを埋めて答えを探してください。

読者プレゼントクイズ

1 B	2			3 E
			4	C
5	D			
			6	
7		A		

縦のカギ

- ② 両方とも成り立つこと。同時に二つもできること。
③ 食用の牛の肉。
④ 昼と夜。

横のカギ

- ① 紙を切り抜いて、台紙に貼り込み、人・動物などを表したもの。
④ 病気・けがなどが治ること。
⑤ それまでのしきたりややり方を変えずに、そのまま受け継ぐこと。
⑥ まるい体に多数のとげのはえている海の生き物。
⑦ 物事の決まりをはっきりとつけること。

A	B	C	D	E

※写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。予めご了承ください。

～夏号のプレゼント～

創業天保元年 吉田屋



ご応募いただきましたプレゼントクイズ
当選者の中から抽選で合計10名様に
プレゼントいたします。

今回の読者プレゼントは、茨城県大洗町にある天保元年創業の『吉田屋』さんの常陸乃梅シロップ「Pure Sweet」です。茨城県産梅常陸乃梅を100%使用し、砂糖のみで漬け込んだ、無添加無着色(保存料、甘味料、着色料、香料等無添加)の梅シロップです。ご家庭でも飲料(7倍希釈)、製菓原料、料理にと色々なシーンで利用できる、クエン酸を多く含む健康的なシロップです。

常陸乃梅の青梅を三温糖で漬け込んだまろやかな甘みのシロップと、全国でも希少な『露茜(つゆあかね)』という新品種から作ったものの2種類。着色なく天然の色からでる赤いシロップです。さわやかな甘みが特徴です。夏の疲労回復に是非お試しください。

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：令和2年8月1日～11月15日まで(11/15当日消印有効)

ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

＜お客様の個人情報の取り扱いについて＞

- ・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。

1030012
東京都中央区日本橋堀留町
1-3-21
ワ3-堂日本橋ビル7F
(株)明治商會
広報誌プレゼント係 宛
お名前

問題の答え
「〇〇〇〇」
広報誌「絆」に対するご意見・ご感想
当社に関するご意見・ご要望など
ございましたら是非ご記入ください。

株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでおまかせ



ホームページも是非ご覧ください。

<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店 TEL:0294(36)1221

常陸太田支店 TEL:0294(78)0225

北茨城営業所 TEL:0293(42)8223

水戸営業所 TEL:029(291)6886