

金子商会はお客様に
三つのゼロをご提案
・在庫コスト ゼロ
・現場待ち時間 ゼロ
・現場の不満 ゼロ

がんばれ！ 設備店さん

快適な暮らしは快適な現場作業から

営業時間 祭日も営業中
月曜日～土曜日 朝8時～夕方5時
祭日 朝8時～12時(午前中のみ)
(祭日の配達業務は行っておりません)
日曜日は休業日とさせていただきます。

〒751-0859
山口県下関市川中本町2-7
株式会社金子商会 金子義亮

電話番号 083-253-1138
ファックス 083-253-2243
ホームページ <http://kanekoshoukai.net/>

2011年
7月号

避けたい夏バテ、その対策は？

梅雨もすつかり明け暑い毎日が続いております。節電ムードの中、エアコンの設定温度も高め、あまりの暑さにくたびれがちではありませんか？

夏だから仕方ないのか？

食欲不振と倦怠感が私たちを苦しめる夏バテの正体です。

夏バテはなぜ起こるのでしょ
うか？確かに夏という時節柄、暑さで体内の消化酵素の働きが落ちて、胃に負担がかかりやすく、食欲不振となることは事実です。

しかし、暑さだけで夏バテが起こるのではなく、食事や生活の乱れが身体に影響を与え、夏バテとなるケースがほとんどなのです。

夏バテ予防の秘訣

一、食事で乗り切る方法

【ビタミンB1】これが不足すると疲労感・脱力感が生じます。

また、胃腸の消化吸収能力が低下します。豚肉、うなぎ、納豆、玄米などがビタミンB

1を豊富に含む食品です。ビタミンB1の吸収を助けるアリシンを含む野菜(玉ねぎ、にんにく、ニラ)と一緒に摂ると効果的です。

【緑黄色野菜】夏はミネラル分(鉄・カルシウム・カリウム)を汗で失うことが多いため、これらを補給する必要があります。ほうれん草、ブロッ

コリー、ピーマン、トマトなどがミネラル分を豊富に含む野菜になります。

二、規則正しい生活

三度の食事をキチンと取り、暴飲暴食は禁物。夜更かしを避けて、睡眠時間を十分に確保しましょう。

三、冷房病にも注意

暑い夏には欠かせない冷房ですが、外気温との差が自律神経失調症を引き起こし、

体温の調節がうまくコントロールできなくなり、これが冷房病で、夏バテの要因になります。冷房病の対策として

身体を冷やさない工夫が必要です。また、適度な運動により血行を促進させましょう。入浴も血行促進に効果的です。

いよいよ夏本番、体調に気をつけてしっかりと仕事して、不景気を吹き飛ばしましょう。

金子商会代表 金子義亮

◎1~2日なら無理に食べなくても大丈夫
食べたいものを少量ずつ摂って

◎水分補給を忘れずに

◎夏バテのとき摂った方がよい栄養

- ・ビタミンB1 豚肉
- ・良質のタンパク質 とうふ
- ・ビタミンA 牛乳
- ・ビタミンC ブロccoli
- 魚介類
- キウイ

〈下痢をしたときの子どもの食事〉

何を食べるかは
便の状態と
相談して!

水のような便

- みそ汁
- おもゆ
- りんごのすりおろし
- 野菜スープ

ドロドロの便

- パンかゆ
- とうふ
- にんじんかぼちゃ煮つけ
- バナナの裏ごし

やわらかい便

- うどん
- おかゆ
- 野菜の煮つけ
- 白身魚の煮つけ

仕事にITを取り入れてみる

2011年も後半に入つて、色々な会社が「スマートフォン」と呼ばれる携帯電話を数多く発売するようになりました。なんでも、2012年には出荷割合が携帯電話よりも多くなる見込みだそうです。いよいよ、情報端末が「普通の人々」の手に降りてきました。

そこで注目されているキーワードは「クラウド」です。

クラウドというのは英語で「雲」という意味ですが、イメージがわかりません。とりあえず、インターネット上にデータを置いて、それをパソコンや携帯電話などをを使っていつでもどこでも利用できること、と覚えておけばいいでしょう。

さて、その代表的なサービスに「エバーノート」というものがあります。これは「インターネットを使って、ファイルやデータの共有をする仕組み」です。無料で使えるコースと、有料(1年間で45ドル(約五千円)があつて私は有料のプレミアムを利用して

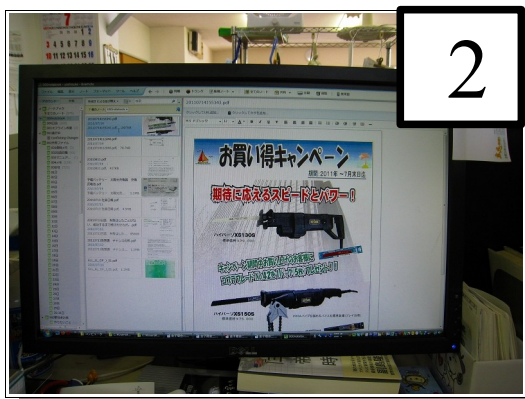
います。

見積などの会社のデータやスケジュール管理に使っています。簡単な使い方としては、

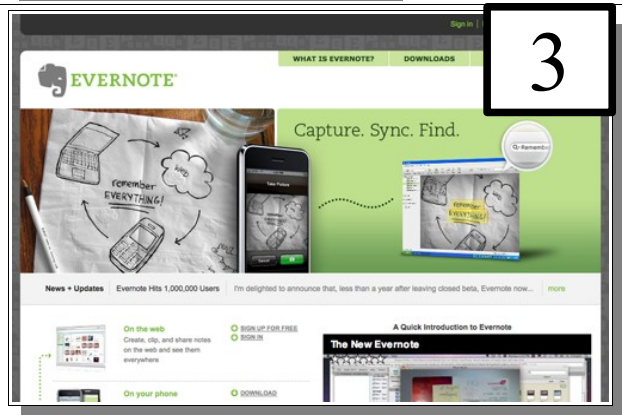
まずスキャスナップという、



機械を使ってチラシや資料手書きのメモなどをどんどんデータ化していきます。(写真1)ボタンを押すと3秒くらい



で、それがパソコンの中へ取り込まれます。(写真2)



取り入れられたデータはエバーノートの機能(写真3)を通じてインターネット上のコンピューターに自動的にアップロードされます。それが完了すると、PCやスマートフォンでそのデータを見たり書き換えたりすることができます(写真4)。またこのようなサービスもありました。

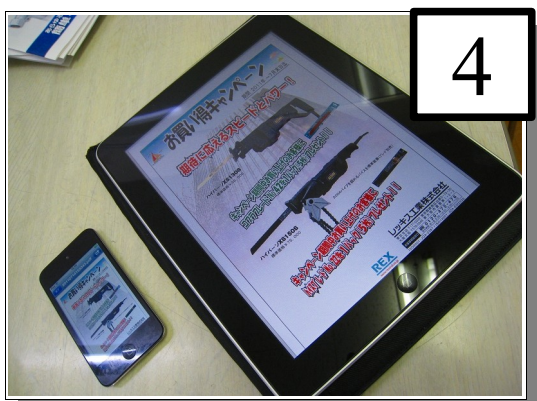
LEXILE(旧イナックスシステム)は営業担当者約5000人に米アップルのタブレット型端末(携帯型情報端末)「iPad(アイパッド)」を導入した。

年間数億円のカタログ費を削減するほか、製品の動画紹介による営業力強化や、図面打ち合わせの簡素化にもつなげる。今後、シヨールームへの導入も検討する。端末を支給したのは営業カンパニーの全社員。4月からLEXILEに統合したシステムとINAX、新日軽、サンウエーブ工業、東洋エクステリアのほか、8月に完全子会社化する川島織物セルコンなど9社分のカタログを掲載した。統合以降、営業担当者は全社の商品を扱うようになり、膨大なカタログを持参する手間を省くためにアイパッドを導入した。

今まで、カタログの積み下ろしだけでも三十分かかっていたのが、なくなるという話。既に、イナックスやOTTOなどいくつかのメーカーでは総合カタログを電子化し、PCなどの電子端末で見られるようにしています。

あと2〜3年すれば、紙のカタログがなくなっているかもしれませんね。端末価格もこれから先1万円台以下がつけくると思います。営業

のやりかたもガラリと変わるかもしれません。



『ちょっといいのに…』

— 170
VU 150 の
ちょっとパイプ
好評発売中 (*´▽`)/
1メートル 1600円/1本

新商品・新在庫のお知らせ

金門メーターの品番と 価格変更のお知らせ

写真は13ミリと20ミリのデジタル式水道メーターです。国際規格への整合を目的として、平成十七年十月に新たな日本工業規格(JIS)を新基準とする計量法(特定計量器検定検査規則)の省令改正が行われました。省令改正に伴う経過措置は平成二十三年三月末で終了となり、平成二十



三年つまり今年の四月からはJIS化対応水道メーターのみの製造販売となっております。それに合わせて価格も変更されております、詳細につ



きましては弊社までお問い合わせください。

■ 未来工業

レベルバンド

未来工業が今回新発売した、レベルバンド「レベルマスター」は

施工性に優れた次世代型レベルバンド

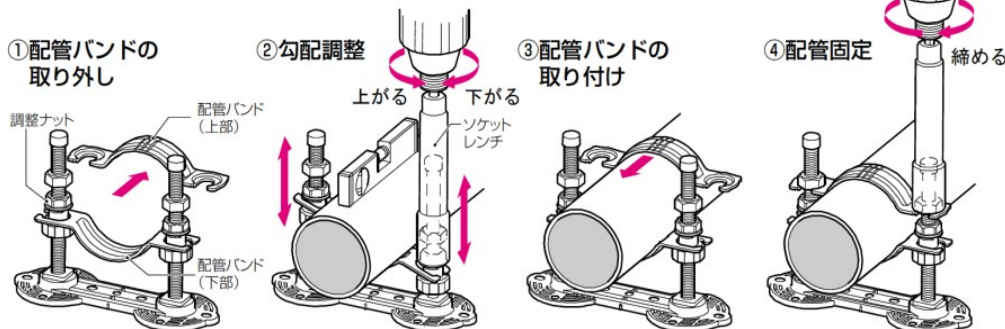
レベルマスター

調整時間 従来の1/3 高速勾配調整

未来工業が今回新発売した、レベルバンド「レベルマスター」は

調整時間を従来の三分の一にすることができ、画期的な商品です。

■ 勾配調整と配管の固定



勾配調整がロングソケットで簡単にできます。

またベースプレートをカットすることにより壁際施工にも対応しています。

停滞水防止継手取扱しております。

平成十九年六月の消防法改正に伴い、火災発生時に自力で避難することが困難な方が入所される延べ床面積275㎡以上1000㎡未満の小規模社会福祉施設



(グループホーム、老人ホーム)において、スプリンクラー設備などの設置が義務付けられました。(設備などの状況によって設置が免除される場合もあります。)

延べ床面積千㎡未満の施設に設置するスプリンクラー

設備については、技術上の基準が緩和され「特定施設水道連結型スプリンクラー設備」による対応が可能になっています。

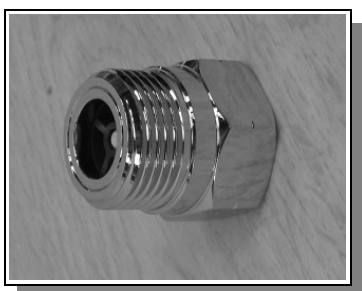
このようなスプリンクラー関連商品も取り扱っておりますので、「ご入用がございましたらご連絡ください。」

今月は新商品・新在庫のお知らせが多かったので「設備工事の基礎知識」は休載いたしました。ご了承ください。

■ 狭いところに

小サイズ逆止弁

食器洗浄機や浄水器の逆止弁として最適！配管スペースをスッキリさせたい時に便利です。常時在庫しております。



携帯電話で投稿できます商品問い合わせに便利！

写真メール掲示板

こちらからどうぞ



今日のおすすめ情報

■VP用片受エルボ

在庫始めました。

サイズ50と75置いてます。VU用はサイズ50、75、100を在庫しております。



■HP430が廃番

TOTOの腰掛け便器

床フランジが

75A用と100A用に

従来は100・75どちらにも適応できるように兼用部品が入っていました。しかし、現場ではほとんどが75配

■充電マルチドリルビット 3.4ミリと6.0ミリの在庫開始



インパクトドライバー対応でいろいろな材料に使えます。簡単に手間なく穴あけ可能です。

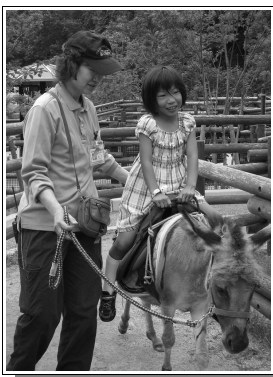
ボッシュが開発した超硬チップは、モルタル・ブロック・石膏ボードはもちろん、陶器タイルの穴あけもOKです。

このコーナーでは、金子商会に常時在庫している商品、便利な部材、資材、工具などについて情報発信しています。置いて欲しい商品情報がありましたら、ご連絡ください。

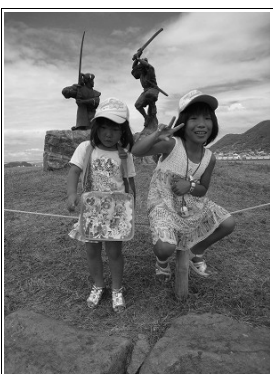
のんびり日記

今月も金子商会をご利用いただきありがとうございます。まだ夏休み前なのですが、先日到達の森動物園に行ってきました。全面的に改装された園内は娘たちのお気に入りです。ものすごく暑かったのですが、とっても楽しめました。ロバに乗ったりしたのですが、次女は怖がって乗ることができませんでした。

日を改めて、海峡館と巖流



島にも遊びに行きました。早くも夏休みの予定を消化してしまい、次はどうしようかと悩んでいます。女の子なので、門司の鉄道記念館は却下中です。



金子商会代表 金子義亮