



11月7日
スタッフ：技術 若生 『寒くなってきました』

今日は雨交じりの雪が降りました。
いよいよ冬が間近に迫ってきました。雪が積もると
転びやすくなりますね。
先日行った工事で階段にゴムマットを敷きました。
これで滑りにくくなり、氷がついても階段の軀体
を痛めることなく割ることができ、とても安心です。



暮らしの 知恵袋

ガンコ汚れを 落とすコツ

洗濯機で洗うだけでは落ちにくいガンコ汚れを、簡単に落とすコツを紹介。

●スリッパのガンコ汚れは…

洗えるスリッパでも、内側のガンコな汚れは落ちにくいはず。そんなときは、手にすっぽりかぶせるアカスリに洗剤を含ませ、スリッパに手を入れてこすり洗いを。部分的な汚れなら、古い歯ブラシでも○。

●重曹でポイント洗いを

襟ぐりや袖口、ワキなどの皮脂汚れは、重曹をなじませてから洗濯を。ほかにも、布製のバッグの持ち手部分の汚れや、日傘や雨傘についた黒ずみを落としたいときも、重曹をなじませると良いでしょう。

●シミがついたときの対処法

「シミがついてしまった！」と思ったら、なるべく早く、シミの場所をつまみ洗いなどで洗濯しておきましょう。その後に、まだ残っている部分を漂白したほうが、効果的に落とすことができます。



11月14日
スタッフ：総務 三浦 『和食』



地下鉄と電車を乗り継ぎ西15丁目に
ある友人おすすめのお店に行つ
きました

お酒の好み（日本酒）と苦手
な食材を伝えておまかせで店主に出してもう
らうという、店主1人
で切り盛りしている
カウンターメインな
お店。魚介が新鮮で、
エビがまだ動いていました！珍しい名前の魚も出てきて、水
のように飲めてしまう日本酒も何種類か出てきて
満喫してきました*

oooooooooooooooooooooooooooo

今月も最後までお読みいただきありがとうございました。
市内も初雪が降り本格的
な冬の到来ですね。車の運転手さんも
歩行者さんも交通事故には気をつけ
ましょうね！

(99号編集長 村田)



高血糖のリスクに注意しよう！

「高血糖」とは、血液中のブドウ糖が標準値以上に増えた状態のこと。ブドウ糖は体の大切なエネルギー源ですが、ブドウ糖を肝臓や筋肉に取り込むインスリンのはたらきが悪くなると、ブドウ糖が血液中にとどまり、高血糖になります。高血糖の人が糖尿病になる確率は、正常人と比べて約4倍高いと言われます。また、もうひとつ注意が必要なのが「動脈硬化」の進行。まだ糖尿病になっていない高血糖の人も、動脈硬化が進行するリスクは、糖尿病患者と同レベルと言われます。

糖尿病を発症すると、生命保険の加入や、職種によっては就職・転職に支障が出る場合もあります。高血糖の可能性のある人は、その後のリスクも十分に考え、食生活や運動など生活習慣を早めに見直すように心がけてください。

高血糖が進行すると怖い病気に！

●糖尿病になる可能性は 正常人と比べて約4倍

糖尿病になると生涯、血糖値をコントロールする必要があり、失明や足の壊疽、腎不全などの合併症を患う危険も。

●動脈硬化は糖尿病患者と 同じレベルで進行する

動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性があり、重い後遺症が残ったり、命にかかることもあります。

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社)／「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)



おかげさまで年間約1,600件超工事受注！

HPAO 株式会社ふじ研究所

0120-922-228

〒065-0028 札幌市東区北28条東6丁目1番1号
tel : (011) 742-5828 fax : (011) 742-5344



私たちは住まいの専門家、お気軽にご相談下さい！

- 蛇口のパッキン交換 ■配管の水漏れ修理
- 排水管の詰まり修理 ■ボイラーの故障等設備機器修理
- 住まいのリフォーム ■リフォームローン有り
- キッチン・お風呂・トイレなどの水まわり
- 内装工事など
- 水道 ■排水 ■エアコン ■暖房 ■換気
- 融雪 ■他設備工事全般

