

さとにの でんきやさん **こあいち通信** 2025年 9月号

発行：有限会社コアイチムラ 〒680-0935 鳥取県鳥取市里仁315 TEL:0857-28-7689



こんにちは！さとにの でんきやさん「(有)コアイチムラ」の市村です。

空気が澄んで月がキレイに見える季節になってきました。さて、「中秋の名月」とはいつの時期かご存知ですか？旧暦では8月15日に月を鑑賞する習わしでしたが、新暦である現在は、毎年9月中旬～10月上旬の間にやってくるそうです。そして、**2025年は10月6日が中秋の名月**になります！お天気が良いといいですね～



当店はエディオンのファミリーショップです(鳥取本店、吉成店は母店ですが別会社になります)。基本、本店と同じ価格ですのでお買い物は当店を直接ご利用下さい。もちろんエディオンカードも使えます！

快適リフォーム 夏版

ぐっすり眠れない方、まず照明の見直しを！
快眠をサポートする**LED照明**で、質のいい眠りを！



今年の夏は暑さが厳しく、夜も寝苦しい日が続きました(まだ暑いですが...)。「なんだか疲れがとれない」という方、それは“睡眠の質”が落ちているサインかもしれません。そこで、オススメするのが**照明の見直し**です。ぐっすり眠れるかもしれませんよ～

寝室の照明は「快眠機能」を使ってみよう！

「おやすみタイマー」

一定の時間が経過すると自動的に消灯する機能。意識なくとも、すっと入眠できますよ。

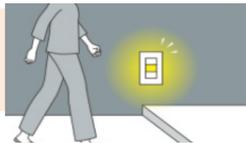
就寝30分前には照明を落とすことをオススメします！

「おめざめモード」(P+Vock)

徐々に明るくなる光とアラームの音で起床時刻をお知らせ。目覚めもすっきり！



深夜、トイレに行くこともありますよね。照明をつけてしまうと、目がさえてしまい寝付けなくなることも。おすすめは**フットライト**。歩行をサポートしてくれますよ。



リビングの照明は「生活のシーン」に合わせて切り替える！

LED照明は調光や調色ができます。とくに**夜間は「電球色」**に切り替えてみてはいかがでしょうか？最近、自動で照明を切り替えてくれる機種もありますので、ご相談ください！

<p>昼間は「昼白色」15%の明るさ。自然な色ですよ。</p>	<p>「昼光色」100%の明るさ。勉強・在宅勤務に。</p>	<p>夜は温かみのある「電球色」50%での入眠を促します。</p>
---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

当店では**LED照明への交換**を承っております。リビングは交換したけど、「寝室はまだだった」ということはありませんか？その他、台所や玄関の照明もご提案しますので、気軽にご連絡下さい！

電気屋さんの暮らしアドバイス 暮らしの中でできる「快眠アイデア」をご紹介します！

快眠をサポートする「照明」のほかにも、実践できそうな「快眠アイデア」をご紹介します。余談ですが、「お昼寝」は“15分”がベスト。長すぎると逆に夜眠れなくなるので注意を！

寝室の「光」を整える

光が少ないほど、睡眠ホルモン(メラトニン)が分泌されやすくなります。就寝30分前には照明を落とすほか、こんな点もチェック！

- スマホやテレビの明るい光は控える
- 遮光カーテンやアイマスクを活用



寝る前のルーティンをつくる

「あ、もう寝る時間だ」と体が自然に感じる“合図”を習慣にしましょう。

- めるめのお風呂にゆっくり浸かる(40℃前後で15分)
- 白湯やハーブティーを飲む
- 深呼吸や軽いストレッチ



パジャマ・寝具の見直し

肌に触れるものを「気持ちいい」と感じると、眠りやすくなります。

- 通気性・吸湿性のあるパジャマに
- 敷き布団やマットレスの硬さを調整



リラックスできる「香り」を取り入れる

香りの力で副交感神経を優位にし、自然な眠気を引き出します。

- ラベンダー、カモミール、ベルガモットなどのアロマ



「考えごと」を頭から追い出す

脳内を整理することで、安心して眠りに入れる状態に。

- 寝る前にその日あったことを3つ「書き出す」
- 明日の予定をメモしておく
- 瞑想アプリやYouTubeで“寝落ち用音声”を聴く



呼吸法でリラックス

副交感神経が優位になり、心拍数もゆっくりになる。ベッドの中で簡単にでき、

4秒吸って、7秒止めて、8秒かけて吐く



朝の光を浴び、夜の眠りを整える

朝、太陽光を浴びると体内時計がリセットされ、夜の眠気が自然に訪れるようになります。起きたらブランダや玄関先で光を浴びる習慣を！



ほちほち加湿器の準備をしましょう！

秋は空気が乾燥しはじめる時期です。のどの乾燥や鼻づまりは眠りの質に直結します。出したら、取り外し可能な部品を分解して洗い、乾燥させましょう。なお、運転音が気になる方には、静音性の高い機種もありますよ！



小さなお困り事でもご相談ください！

電器のコンビニショップ エディオン コアイチムラ 有限会社 **コアイチムラ**

【電話】0857-28-7689



鳥取市里仁315番地
営業時間 9:00～19:00
定休日：日曜定休(緊急時対応します)

家のお困りごとが分かるでんきやが、地元の職人さんとタッグを組んで、最適な住まいをご提案します！



**知ってク
情報**

まだまだ暑い日が続きますので、熱中対策は続けてください！
内側から身体を冷やす「アイススラリー」！



近年、運動前に「深部体温を下げる「アレクシング」という新しい熱中症対策が提唱されています。その方法として、最適なのが「アイススラリー」です！

アイススラリーってなあに？

「アイススラリー」は「アイス(ice)=氷」「スラリー(slurry)；ドロツとしたもの」という意味で、シャーベット状の「飲める氷」とも呼ばれています。氷を丸飲みするのは難しいですが、アイススラリーはシャーベット状なので飲みやすいです。氷は冷やしても氷点下になりませんが、アイススラリーは-2.8℃と氷点下になるので、冷却効果があります。活動前に飲むだけで、体温上昇が抑えられますよ～

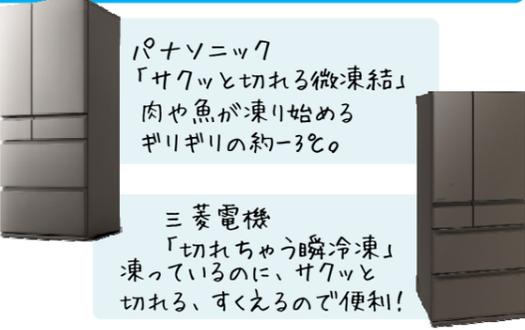
アイススラリーの作り方

「アイススラリー」はスポーツドリンクとして販売もされていますが、ご自宅で作れます。用意するのは、ミキサー・スポーツドリンク・凍らせたスポーツドリンクの3つです。

1. スポーツドリンク100mlに対し、凍らせたスポーツドリンク140mlをミキサーに入れます。
2. ミキサーにかけ、氷と液体をかきはん。シャーベット状になったら、完成！(スポーツドリンク:凍らせたスポーツドリンク=1:1.4)

冷蔵庫の庫内温度に注目！

冷蔵庫の冷蔵室は約2～6℃、チルド室は約0℃。食材が凍らない温度になっています。最近、食材が凍り始める-3℃前後の温度帯が搭載された冷蔵庫が登場しています。食材を解凍する必要がなく、アイススラリーも作りやすい！



ちよこっと息抜き しっかり摂取してますか？ 9月11日は「たんぱく質の日」！

たんぱく質は、人体の各臓器・髪の毛・爪・皮膚・血管・筋肉・骨・免疫細胞などを作る重要な栄養素です。1食あたり20g以上摂取が目安です。体内で新しいたんぱく質を作るには、良質な「必須アミノ酸」が必要になります。アミノ酸は体内で作れるものもありますが、体内で作れないものもあります。その場合、食事から摂取する必要があります。オススメは「チーズ」！摂取しやすい簡単レシピをご紹介します！

たんぱく質15gが摂れる「枝豆チーズごはん」

<1人分の材料>
ごはん:150g
冷凍枝豆:30g
スライスチーズ:2枚

炊き上がったごはん、枝豆とチーズを混ぜるだけ。おにぎりにしても美味しい！

たんぱく質20gが摂れる「エビのチーズトット」

<1人分の材料>
冷凍エビパフ:1袋
牛乳:150ml
スライスチーズ:2枚

1) 深めの耐熱容器にパフを入れ、牛乳を注ぐ。スライスチーズをのせ、ふんわりラップをする。
2) 電子レンジ(600w)で5分、様子を見ながら加熱して出来上がり！

生活お役立ち情報 どこからか「ピッピッ」と音がする...原因は？

意外と多いお問い合わせに、「どこからかピッピッ音がするんだけど、原因が分からない」。はい、心配ありません！この怪現象はスバリ、



原因として、「冷蔵庫から音がずっとしている」、「夜になると屋根裏からピッピッ音がして怖い」等、電子レンジ、ガスコンロ、テレビ、エアコンなど疑われますが、ピッと短い音が一定の間隔で鳴る場合は、電池切れの注意音です。電池を新しいものに交換すれば音が止まりますが、電池を交換してもその後、機器自体が故障する危険があります。警報器と交換することをオススメします。

火災警報器は10年経ったら取り替えましょう！

設置後10年経ったら、「警報器」と交換をオススメします。古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなる危険があるためです。

新しい火災警報器に交換したら本体の側面などに、油性ペンで「設置年月」を記入しましょう。

ブザー音が確認できるサイト

火災や故障、電池切れの音は、メーカーや機種によって違います。ブザー音を予め確認しておきましょう。

アイホン SECOM Panasonic NITTAN OKI TOSHIBA NOHMI 他

火災警報器の点検は、毎年「防災月(9月)」の習慣に！

ポタンを押す、またはひもを引いて、作動するか確認します。正常な場合は、正常を知らせるメッセージ、または火災警報音が鳴ります。音が鳴らない場合は、「電池切れ」または「機器の故障」なので、すぐに交換しましょう。



※火災警報器が手が届きにくいところにあったら、当店が代わりに点検しますので、ご連絡ください。

電器のコンビニショップ エディオンコアイテム

私たちは地域のお客様に「いつもお役に立ちたい」をモットーにしている里仁にある電気屋です。今年2025年4月で創業36年を迎えました！地域の皆様の感謝をこめて、さまざまな企画をしてみたいです。今後も「暮らしを快適にする提案」をしますので、気軽に相談できる便利屋としてお声掛けください！

お問い合わせはこちら **0857-28-7689** メールでもお気軽に！ **info@core1.jp** ブログも見に来てください！ さとにのでんきや コアアイテム 検索

スタッフ紹介

- 店長の竹内です。
- 副店長の中川です。
- 市村和也です。
- 市村昌也です。

お家の困りごと何でも相談してください。エディオンのリフォームパックも自社施工なので安心です！

ランプの取替からお家のお困りごとまで小さな事でもご相談下さい。

小物やお急ぎの商品も本店に在庫があれば当日お持ちすることもできます。お気軽にどうぞ！

家電品のことからおうちのことまで気軽に声がけ