

さとの
でんきやさん

こあい通信

2025年
11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！ さとのでんきやさん『(有)コアイチムラ』の市村です。

11月7日は「立冬」。この日から暦の上では「冬」が始まります。

まだ日中は暖かい日もありますが、朝晩はひんやりするので、冬支度を始めましょう。昔の人は火鉢やこたつを出し、冬野菜を漬ける「仕込み」を始めたそうです。現在は、**エアコンの暖房の試運転**をしたり、**加湿器の準備**をしたりする目安の日にしてくださいね。



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 11月10日は「いいトイレの日」

夜間や早朝の**トイレ**には危険が潜む。ヒートショックにご注意を！

冬のトイレって寒いんですよね。ヒートショックの事故は、お風呂場だけではなく、トイレも注意したい場所です。人によっては、排泄時にいきむことで血圧が急上昇する恐れがあります。

こんなお悩み・・・「夜中に何度もトイレに行く」

夜中に何度もトイレに行く方は、ぜひ室温を見直してみてください。就寝前の室温が低いほど、夜間頻尿（過活動膀胱症状）の人が多く、18℃未満だと**2回以上トイレに行く確率は1.6倍以上！**

何度も起きると熟睡できず、睡眠の質が低下します。また、暗い中トイレに行くため転倒のリスクも！

健康にいい「トイレ」の対処方法

温水洗浄便座を導入

冷えた便座がお尻に触れるだけで血圧が上昇するため、便座を温かくしましょう。



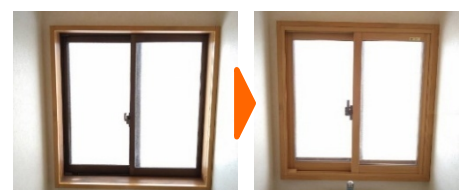
座って排尿

立った状態で排尿すると腹圧がかかるため、血圧が急上昇してしまうことも



トイレの窓を二重窓に

既存の窓に内窓を設置します。ドアを開けた時、ヒヤッとしません。



おすすめ

暖房機器を設置

トイレは家の中で最も寒い場所です。暖房機器を設置しましょう。**すぐ暖まる「電気ストーブ」**もいいですが、オススメは、「セラミックファンヒーター」。人感センサーが付いているものなら、オンオフが自動です。



【室温による夜間のトイレ回数】

就寝前の室温	夜間2回以上トイレに行く確率
18℃以上	1.00(基準)
12℃～18℃未満	1.61
12℃未満	3.01



電気屋さんの暮らしアドバイス

“いい日”を口実に、ちょっといいこと始めませんか？

11月は語呂合わせがしやすいので、“**いい日**”の**記念日**がいっぱいあります。また、暮らしや健康にまつわる大切な日も多いんですよ。せっかくなので、**暮らしを見直す“きっかけ月間”**として楽しんでみませんか？



いい歯の日（11月8日）

健康の基本は“歯”から。よく噛むことは、体の元気にもつながります。ところで、歯ブラシの交換タイミングって、分かりにくいですよね。この日をご家族の歯ブラシを新しくする日にしてはいかがでしょうか。

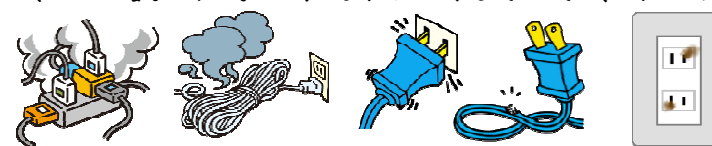
電動歯ブラシも人気です！

軽い力で歯ぐきをいたわりながら磨けるタイプや、アプリ連携で磨き残しをチェックできる機種もあります。また、歯垢を洗い流す**ジェットウォッシャー**もオススメです！



配線器具の日（11月11日）

ご家庭の**電気設備を見直す日**にしましょう。コンセントとプラグの間にホコリが溜まっていたら、乾いた布で掃除しましょう。特に冷蔵庫やテレビの裏など、差しっぱなしの場所には要注意。たこ足配線になっていないか、ぐらつきやひび割れがないかもチェックしてみてくださいね。



いい夫婦の日（11月22日）

夫婦円満の秘訣は、実は「**おうち時間**」にも隠れています。テレビや冷蔵庫、炊飯器など、毎日使う家電に不具合がなければ、暮らしもスムーズ。「**これ、使いにくい？」「そろそろ買い替えようか？**」そんな暮らしを快適にする家電の見直しの日にぴったりかもしれません。

家事をラクにする
家電の提案しますよ～！



いい家の日（11月18日）

いい家は、住まいそのものよりも“**心地よく整えられているか**”がポイントです。照明の明るさやスイッチの位置、これから使う暖房機器のチェックなど、ちょっと見直すだけで、ぐっと快適になります。

古いスイッチの
交換も承ります！



いい肉の日（11月29日）

すき焼きや焼肉など、家族で囲む温かい食卓がうれしい季節です。お肉が美味しく焼ける**ホットプレート**や、しゃぶしゃぶする**電気鍋**など、家族の囲らん時に使える家電は、食卓の“**いい時間**”が増えます。

お肉の煮込み料理には調理時間が短縮できる電気圧力鍋やオートクッカーなどが便利！



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



【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！



