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。

11月7日は「九冬」の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 ましょうの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 する目中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!

夜間や早朝のトイレには危険が潜むのヒートショックにご注意を

冬のトイレって寒いですよね~のヒートショックの 事故は、お風呂場だけではなく、トイレも注意 したい場所でする人によっては、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の

#### トイレが寒い主な原因

- ・トイレが北側にある(日当たりが悪い)
- ・窓がある
- ・タイル素材を床に使っている
- ・温水洗浄便座ではない



#### 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 下さい。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!

#### 【室温による夜間のトイレ回数】

/かすすめ/

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

#### 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。



#### 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、ヒヤッとしませんの



#### 立った状態で排尿すると腹圧がかかる 座って排尿 ため、血圧が急上昇してしまうことも



# 暖房機器を設置

トイレは家の中で最も寒い 場所ですの暖房機器を設 置しましょうの

すぐ暖まる「電気ストープ」 もいいですが、オススメは、 「セラミックファンヒーター」の

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。



## 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のせっかくなので、 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 10日(11月8日)

健康の基本は"歯"からのよく噛むことは、 体の元気にもつながりますのところで、南ナ ラシの交換タイミングって、分かりにくいです よねのこの日をご家族の歯プラシを新しくする 日にしてはいかがでしょうの

# 配線器具の日(11月11日)

**ツ家庭の電気設備を見直す日にしましょう。** コンセントとガラが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 は要注意の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の





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

スムーズの「これ、使いにくくない?」「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の

家事をラクにする





# 古いスイッチの 交換も承ります!







#### いい肉の日(11月29日)

電動歯プラシも人気です!

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!

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、ぐっと快滴になります。

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のお肉が美味しく 焼けるホットプレートや、しやぶしゃぶする 電気鍋など、家族の団らん時に使える 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 電気圧カ鍋やオート



#### 小さなお困り事でもご相談ください!

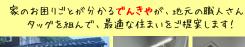




【電話】0857-28-7689

鳥取市里仁3/5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)





## 寒くなると給湯器が壊れやすくなります。 情報 エコキュートを買替えるか、修理 エコキュートを買替えるか、修理するかの見極めポイント

使用状況などによって耐用年数は異なりますが、一般的に給湯器(エコキュートも がス給湯器も)の寿命の目中は約10年です。10年を超えると部品が製造・販売 されていないこともあり、場合によっては修理ができない可能性もあります。



#### 自分で気づけるエコキュートの故障の兆候

故障前によくある北候を挙げます。以下の症状が出たら、当店にご連絡を。

#### お湯の温度が不安定

お湯がぬるくなったり、 過度に熱くなるのは、 サーモスタットの調整 不良や温度制御機能 の故障の可能性があ

#### 水漏れ

タン1や配管の老朽化 によるものの 大ごとにな る前に対策が必要です。 ただし、水漏れだと思っ たら結露だったという

#### お湯の変色

配管に使われている 素材と水質による化学 反応が原因で、お湯 が変色することがあり ます。配管のメンテナ ンスが必要です。

#### 異音の発生

ファンモーターや加圧 ポンプなどの機械 部品の故障が原因 で、異常な音が発生 することがありますの

#### 交換(買い替え)か修理かの見極めポイント



エコキュートが故障した時、修理をして使い続けるのか、もしくは買替えるのがいいのか

#### 1 購入後すぐに大きな故障が現れた場合

いわゆる初期不良と呼ばれる故障ですの メーカー保証期間内であれば、規定内の 修理や交換が可能です。

#### 2. すでに10年前後使用している場合

修理をしてもすぐにほかの不具合が現れる

#### 3. 修理の見積もり金額が10万円を超える場合

一般的に配管の一部やパッキンの不具合を修理 する場合は、数万円ですが、10万円を超えたり、 10年以上お使いの場合は交換をオススメします。

#### 4. エコキュート本体が浸水した恐れがある場合

火災や水害などでエコキュート本体が浸水した

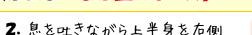
#### ちょこっと 息抜き

## 11月1日は「いい姿勢の日」のゆがみを調整するヨがポーズ!

「いい姿勢の日」は、数字の「1」が3つ並ぶ様子が背筋をまっすぐ伸ばした美しい姿に見える ことから制定されました。肩こりや腰痛などの体の不調を改善するためには、まず姿勢を 正すことが大切です。そこで、うちで簡単にできるヨがポーズを紹介いたします。

に曲げる

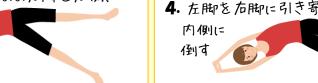
## 背骨のゆがみ調整と内臓強化の効果がある「きが玉のポーズ」



1. 仰向けに寝て両手を頭の上で組む



4. 左脚を右脚に引き寄せつま失を



反対側も同様に行い きす。最後のポーズが 難しい場合は上半身

いませんか?

呼吸は鼻から吸い

込み、お腹に空気を 溜めて膨らます

「腹式呼吸」が基本。

# 生活お役立ち婚報部屋が寒いと健康リスクが高まる!?断熱窓のススメ

冬は部屋が寒いのは当たり前と思っていませんか? なんと、室温が低いと健康リスクが高い そうです。では、何と未満になると健康リスクが高くなると思いますか?

#### 室内の温度は 18℃以上にしましょう!

世界保健機関(WHO)は、健康維持のため、冬場の室温を 18と程度に保つことを推奨しています。18と未満だと血圧が 高くなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険や、気管支炎や 夜間頻尿、手足の冷えなど、健康に悪影響を及ぼす可能 性が高くなります。

#### © 21℃ O 18℃ 許容温度 Δ9~12℃ 血圧上昇、 心臓血管疾患 リスク 起こすリスク

#### 窓まわりが管盤でびっしょり・・・

窓の断熱性が低いと結器ができ、 カビが発生します。

そのカビを食べるダニが増殖し、 ダニのふんや死がいがさまざまな 疾患を引き起こす原因になります。

#### 【結露によるカビが原因となる疾患】

カビが原因の疾患	症 状
アレルギー性鼻炎	鼻水・鼻づまり・くしゃみ
夏型過敏性肺炎	咳・発熱・倦怠感など
気管支肺アスペルギルス症	咳・痰・息切れ・微熱
シックハウス症候群	倦怠感・頭痛・めまい

#### まずは、ご自宅の室温をチェック!

#### 18℃以下なら健康のために、窓断熱を一緒に考えませんか?

室温を18℃に保つには、熱の出入りが多い開口部(窓やドア)の断熱や 遮断が必要です。その解決方法はグパリ、窓の断熱リフォームです!



内窓設置や複層がラスに交換することで、住宅内の 温度差を軽減し、ヒートショックも抑制してくれます。 本当に暖かさが違います。省エネにもなりますよ。

# 【内窓設置で断熱】

# 電器のコンビニショップ エディオン コア イチムラ



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まいります。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!



メールでもお気軽に! info@core1.ip ブログも見に来てください!

さとにのでんきや コア イチムラ

# ●○●○●○●○●○●○●○ スタッフ紹介 ○●○●○●○●○●○●○●○



店長の 竹内ですの

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



副店長の 中川でする

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



おうちのことまで 気軽にお声がけ

