

【8月号】

住まいの足軽隊の

あしがる通信

このニュースレターは、当店の大切なお客様だけにお送りしているレターです。

発行: (同) E.S.ファースト 〒985-0013宮城県塩釜市牛生町24-11
TEL: 0120-793-644 Mail: info@e-s-first.com

今日は何の日？

8月20日

NHK 設立記念日

1926年(大正15年)8月20日に
社団法人日本放送協会が設立さ
れたことにちなんで同協会が記
念日に制定しております。

ちなみに、NHKは

【Nippon Housou Kyoukai】

のアルファベットの頭文字の略
称で主に日本国内のみで使用
されております。

やっぱりたべたくなります！！

私の山形に住む親戚が毎年送って
くれるスイカ♪
今年も立派なスイカを送ってもら
い、愛犬と一緒にたべました。た
暑かったり、急に涼しくなった
り、そしてまた暑くなったり...の
変な天気が続いています。皆様
も熱中症に気を付けて下さい^^



健康コラム

😓体の水分不足にご用心！！

汗や呼吸、尿便の排出によって私達は普通の生活
をしているだけで、**1日に2500ml**もの水分を失い
ます。

一方、食事で採取される水分が**約1000ml**、体内で
エネルギーが作られる時に生成される代謝水が**約
300ml**なので、残りの**約1200ml**は飲み物を補給す
る必要があります。

水分補給のための飲み物としておススメなのが、
水です！！水には糖分も塩分もカフェインも含
まれていませんから、飲みすぎによる過剰摂取を
心配する必要がありません。

日々の水分補給のためには、**水を飲むのがもっと
もよい**とされています。

水にも様々な種類があるので、コストや使い勝手
などを考慮しながら、自分に合ったものを見つけ
るといいでしょう！

今月のお客様

仙台市

屋根・外壁塗装工事 N様

N様は屋根と外壁の塗装に関して今までやったことが
なく、どこの業者を選んでいいのかもわからないと最
初に私がお会いした際におっしゃっていました。

雨樋が台風の影響で壊れていたところも火災保険の申
請関係のお手伝いをさせて頂き、しっかりと修理も行
いました。工事が終わり安心されたご夫婦の顔を見
た時にやりがいを感じました(^^)
ありがとうございました！

