



# はまこう通信

第22号  
令和2年7月

株式会社浜工務店 電話：079-424-3730 F A X：079-424-3446

■■■この「はまこう通信」は、私及び浜工務店とご縁のあった方に差し上げている個人通信です■■■

## ◆水分補給◆

こんにちは。株式会社浜工務店の濱です。はまこう通信第22号をお送りいたします。

今年の梅雨は「THE梅雨！」って感じで沢山雨が降り、なかなか外工事も進まない状況でした。昨年のような台風被害はまだないですが、これからの時期は台風・ゲリラ豪雨に備えなければいけませんね。梅雨で雨漏りの形跡があったというお問合せも増えていますので、台風・ゲリラ豪雨に備え、少しでも心配事ありましたら遠慮なくお声掛けください。

さて、私、毎年ですが夏に太ります。体重が増えるというか、お腹周りがぽっちゃりしてきます。すでにぽっちゃりはしているのですが（笑）原因はスポーツ飲料だろうと思っています。どうしても熱中症予防を考えると水ではなく、スポーツ飲料を一気飲みしがちです。糖分が多い為太る要素満載・・・気を付けないといけませんね。私が中学校・高校時代の部活は今では考えられない程、水分を採ることを悪しきと思う時代でした。練習中こまめに水分補給してことはなかったです。よく倒れなかったな～昔は今より涼しかったのかな？と思い、30年前の8月と去年の8月の平均気温を調べると大差無しでした。熱中症という言葉が言われたのも近年です。エアコンなどの普及で家庭環境が変わったことも大きな要因ですね。朝起きてから、寝るまでずっと気温が高い状況は昔にはなかったことです。田んぼや畑等減少し、土の面積が減っているからでしょうか。環境の変化、体の環境への対応・順応力の低下を水分をこまめに補給することで補っていかなくてはなりませんね。自分の体調をしっかり管理してこの厳しい夏を無事乗り切りたいと思います。

土用の丑の日、皆さん鰻は食べましたか？子供の頃は鰻が苦手でしたが、大人になったのか今は美味しく頂いています。ちなみに次男（中1生）は苦手で何とも言えない顔で食べていました（笑）



## ◆発行者コラム◆

昨年の土用の丑の日は店を予約し鰻をいただきました。加古川郵便局の近くで鰻専門「きらり」というお店です。子供がサッカー合宿でいなかったこともあって夫婦でちょっと贅沢させてもらいました。お店の雰囲気も相まって、とても美味しかったです。残念ながら他と比べてどの程度美味しいのか？というような優れた舌や経験値を持ち合わせていないので評価はできないのですが、美味しかったです！おススメです（笑）行かれる際はご予約をされたほうがいいです！！

## 【発行者プロフィール】

株式会社浜工務店  
専務取締役 濱 宏持（はま こうじ）  
生年月日：昭和49年2月25日生まれ  
出身地：兵庫県加古川市  
趣味：サッカー、フットサル

経歴：市立浜の宮小学校→浜の宮中学校  
→県立加古川西高校→摂南大学  
（株）ハウスプロメイン→浜工務店  
打ち込んできたもの：サッカー  
家族構成：妻、息子二人  
夢：ワールドカップ決勝戦を観戦

