



停電・熱中症から家族を守る住まいに変えませんか？

酷暑・台風シーズン到来！

あなたの家は **大丈夫？**

こんなお悩み  
ありませんか？

- ✓ エアコンをつけても  
家の中が暑い
- ✓ 2階がサウナの  
ように暑い
- ✓ 電気代が高くて  
困っている
- ✓ 停電が起きたら  
どうなるか不安
- ✓ 災害時に  
避難できるか心配

**対策後の家**

- 室温が安定していつでも快適！  
夏涼しく、冬も暖かい家に
- 熱中症が予防でき、  
家族の健康を守れる
- 停電しても電気が使えるから安心！
- 電気代削減  
断熱効果がアップしエアコンの効きも良くなる

災害に強く暑さにも負けない家へ。安心・快適な暮らしの備えを！

8月の営業カレンダー

| 2026年 August |      |      |      |      |      |      |
|--------------|------|------|------|------|------|------|
| Mon          | Tue  | Wed  | Thu  | Fri  | Sat  | Sun  |
|              |      |      |      |      | 1    | 2 休  |
| 3            | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9 休  |
| 10 休         | 11 休 | 12 休 | 13 休 | 14 休 | 15 休 | 16 休 |
| 17           | 18   | 19   | 20   | 21   | 22   | 23 休 |
| 24           | 25   | 26   | 27   | 28   | 29   | 30 休 |
| 31           |      |      |      |      |      |      |

LINEのお友達登録で  
ドローン撮影無料



インスタもフォロー  
お願いします。



無料相談受付中！

- 太陽光や蓄電池等の  
設置相談
- 雨漏り相談

ポスティングスタッフ募集

マイペースに  
始めましょ！

- 短時間OK
- 運動不足解消
- 年齢不問
- ノルマはありません

【お問い合わせ先】 お気軽にお電話ください  
0120-141-289

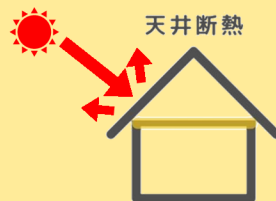
酷暑対策①

断熱窓の設置で  
家の中が暑くならない



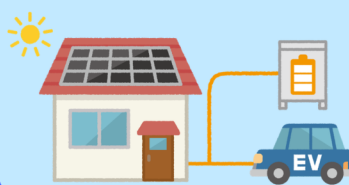
酷暑対策②

天井断熱プラスで  
屋根からの熱を軽減



台風対策①

太陽光と蓄電池設置で  
停電のない家に！



これらの工事は今がチャンス！

補助金活用で **最大100万円** の補助が  
受けられます

【国】先進的窓リノベ2026事業

●窓の断熱改修（内窓設置・外窓交換） 最大 **100万円**

【国】みらいエコ住宅2026事業

●天井断熱材の施工（吹込み・敷込み） 最大 **5万円**/箇所

【長野県】クルマとつなぐ屋根ソーラー補助金

●太陽光パネル+蓄電池・V2H設置 最大 **40万円**

※補助金額は施工内容によって異なります ※国・県・市町村も併用可能な場合があります

## おいしい旬レシピ

夏バテしやすい8月は、夏バテ防止になる栄養素と栄養満点レシピをご紹介します♪食べて暑さを乗り切ろう！

夏バテ防止にたくさん摂りたい栄養素！

**栄養素 ビタミンB1**

**栄養素 たんぱく質**

**栄養素 ミネラル**

効果：疲労回復

効果：スタミナ切れ防止

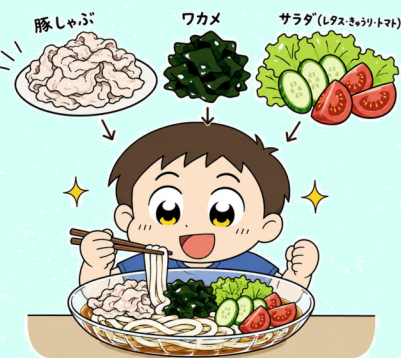
効果：体調を整える

食材：豚肉・ウナギ など

食材：肉・魚・卵 など

食材：海藻・果物・野菜 など

### ①冷しゃぶとわかめのサラダうどん



### ②夏野菜とアジの煮びたし



冷蔵庫で冷やしてできあがり!

## あすまい 明日参るクイズ

ひらめき＆漢字クイズ 知っていたらスゴイ！  
家族みんなでチャレンジしてね！

①～⑤の漢字と、その漢字が表している絵を線で結んでね！

①西瓜 ②向日葵 ③団扇 ④心太 ⑤ 蛸



あすまいるクイズの答えはブログで！→



## 8月暮らしの覚書：台風が来る前に

わが家の**備え**大丈夫？

これだけはそろえておきたい！**8つの備蓄品**



### ① 水



### ② トイレ



### ③ カセットコンロ & ガス



### ④ 食料



### ⑤ 明かり



### ⑥ ラジオ



### ⑦ 家族に必要なもの



### ⑧ ポータブル電源



これは便利

どこかで災害が起こると途端に売り切れる災害用品をご紹介します！  
今の内に購入しておくことをお勧めします。

## 災害用トイレ



トイレは我慢できないから水より、食料よりまずトイレ!!

消臭・抗菌タイプもあるよ!

人は1日5～7回はトイレに行きます。  
4人家族なら災害トイレは50回分以上用意が必要です！大量に購入するならネットがオススメ

## ポータブル電源



防災視点のポータブル電源・2026年版 | 失敗しない選び方とおすすめサイズ完全解説 | 前編 [そなえるTV...]

今や暑さは生死に関わるため1つは持っておきたいポータブル電源！  
防災アドバイザー高荷智也さんのYouTubeチャンネル「死なない防災！そなえるTV」では予算に合わせたポータブル電源を、詳しく紹介しています。