

2021年  
5月号

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。

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！

帰ってきたら、すぐに手を洗いたい! スムーズな動線は?



洗面をもう1台プラスして、感染予防！

そこでおすすめは、玄関近くには「セカンド洗面」を作り、部屋の中にウイルスを持ち込まないこと。

ココがポイント

POINT

↓

小さなお子さんが「帰ってきたらすぐ手洗い」  
という習慣が身につきます。

鏡も一緒に設置すれば、外出前にちょっと身なりを整えるのに便利です。

来客時もお客様に玄関で手を洗ってもらえるので、洗面所を見られなくてすみます。

最近は、玄関土間を広くとって、ベビーカーやアウトドア用品などの収納場所を確保する間取りもあります。

土間に手洗い場があれば、どろんどろん靴を洗ったりするのにも便利です。

2台以上の洗面を  
使っている人の  
**98%が満足！**

※LIXIL調べ  
(どちらかといえば満足  
も含む)

## 省スペース

玄關脇に

手を差し出すだけ  
吐水でできる**タッチレス**  
**水栓**もおすすめです！

## LED電球の お取替え

照明の色を深く考えたことが  
なかった。色って大事ですね。

「トイレの照明をLED電球に替えてほしい」というご依頼がありました。お伺いすると、トイレは1階と2階にあり、2箇所とも替えることに。では、トイレの照明は、何色がいいと思いますか？

## LED照明の色ってどう選べばいい？

LEDの色は、クリアで青みがかった「昼光色」と、黄みがかった暖かい「電球色」の2つに大きく分けられます。中間色として、「温白色」「昼白色」があり、用途によって変えるといいですよ。

電球色

溫白色

昼白色

昼光色

電球に似た暖かい色

落ち着いたあかるい色

太陽の明るさ・自然色

清々しい爽やかな色

くつろぎたいリビングに、  
明るさを調整できる調光  
タイプがおすすめ。

お料理が美味しそう  
に見えるダイニング  
におすすめ。

メイクもする**洗面所**  
は自然光に近い照明  
がおすすめ。

文字がくっきり見える  
ので、勉強部屋や  
書斎にオススメです。

さて、冒頭のお客様ですが、1階のトイレはよく使うので、清潔感を保ち、体調もチェックしたいところなので、出したものがよく確認できるように「昼白色」にし、2階のトイレは、夜中に起きて目覚めすぎないように「電球色」にしました。同じトイレでも用途で変えるといいですよ。

白熱電球からLED電球への交換や選び方のご相談は、当店までお気軽に！

**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



コア イチムラ

【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)

【ショールームで最新設備を体験ください！】

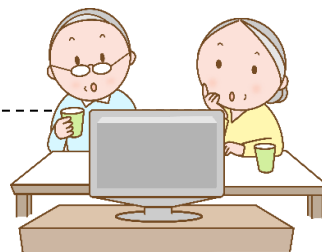
家のお困りごとが分かるでんきやが、地元  
の職人さんとタッグを組んで、最適  
な住まいをご提案します！



## 知っく情報

テレビを選ぶポイントは、画質だけじゃない！  
**テレビの音、満足していますか？**

薄型テレビは、大画面になる一方、薄くするために両サイドからスピーカーがほぼなくなりました。スピーカーが小さくなり、下部に下向きに配置された機種だと、人によっては聞こえにくく感じることもあります。スピーカーが上部に上向きに配置されているかなども、選ぶポイントになります。



「テレビの音質設定」で、聞こえ方が変わります

各メーカー、音にこだわりがありますので、設定で聞こえ方が随分変わります。テレビの音が聞きにくい場合、「音質設定」を変えてみましょう。やり方が分からない時は、当店まで！！

テレビの音量はどれくらいになっていますか？

メーカーや機種によって異なりますが、パナソニックを例にあげると、2009年までのテレビは「20」、2010年以降は「35」が目安です。

また、ボリュームを大きくしても、音が割れて聞き取れない時は「外部スピーカー」の活用をおすすめします。

パナソニックの例



お手元に置くワイヤレススピーカー



テレビの音が手元ではっきりします。置き場所を選ばないので、離れたキッチンに置いて聴けるので主婦の方にも人気です。

耳元でくっきり聞こえるネックスピーカー



音が効率よく耳に入ってくるので、人の声もはっきり聞き取れます。長時間身につけていても疲れません。

## ちょこっと息抜き

1日何食摂るのがいいの？ 高血糖にならない摂り方とは？

1日何食摂ってますか？ 「1日1食がいい」「朝食は食べたほうがいい、食べないほうがいい」など、健康法もさまざま。管理栄養士さんによると、目的に合わせて回数を決めるのがいいそうです。



1日3食は、生活のリズムをつくるのに最適

血糖値は食事を摂って2時間後にピークをむかえ、さらに2時間かけて、元の状態に戻ります。朝食は「体を目覚めさせる」、昼食は「活動のエネルギー補給」、夕食は「疲れを回復し、質の良い眠りを誘発」と、効率よく糖を使うことができます。

普段から食べすぎ、暴飲暴食の翌日は1日1食

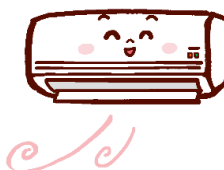
空腹時間をつくり、胃腸を休めることが目的となります。ただし、すべての栄養素を1食でまかなうのは難しいので、短期間の取り組みにしましょう。また、飢餓状態から食事すると、血糖値が急上昇するので、野菜を先に食べるなどして、対策しましょう。



食事回数を減らすと血糖値が乱高下し、脳卒中のリスクも高くなります。ポイントは「食事したら4～6時間空けること」。血糖値を急激に上げないことが大切です。

## 生活お役立ち情報 本格的な暑さが来る前に、エアコン試運転！

さあ、夏がやってきます！ エアコン・チェックの時期です！！ 毎年ご案内しているのは、真夏にエアコンが壊れると、熱中症の危険性が高くなるからです。当店も夏場はフル稼働で対応していますが、お待たせしたり、商品が不足することもあります。今のうちから、「試運転」を行ってくださいね！



### 試運転の方法

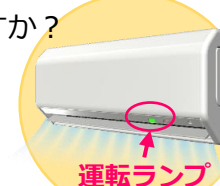
1. 運転モードは「冷房」

リモコンで室温より3℃以上低く設定します。  
室温 21℃ ▶ 設定 18℃



2. 10分程度運転しましょう

冷風は出ていますか？  
異常を知らせるランプは点灯していませんか？



3. さらに30分程度運転

室内機から水もれや異音がないか確認しましょう。



こんな時は、こんな対策を。改善しない場合は、すぐに当店へ！

風が出ない、すぐ止まる

電源プラグをコンセントから抜いて、一度リセットしてください。

風が冷たくない

設定温度を上げてみましょう。冷たい風がでてくるか、確認ください。

なんとなく、ニオイがする

エアコンに付着したチリやホコリ、生活臭やカビがニオイの原因になります。お手入れを！

エアコン本体から水漏れ

ドレンホースが詰まっていないか、確認。設定温度が低すぎると結露が発生する場合があります。設定温度を20℃以上に。

除菌スプレーは直接吹きかけない！

除菌スプレーを直接エアコンに吹きかけると、内部の熱交換器の腐食の原因になります。エアコン使用中も、スプレーを使わないなど注意が必要です。



有限会社 コア イチムラ

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。今年の3月で、創業32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おります。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！

お問い合わせはこちら

0857-28-7689

メールでもお気軽に！

info@core1.jp

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

検索

### スタッフ紹介



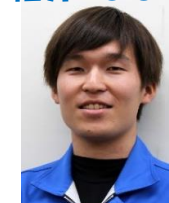
店長の  
竹内です。

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



副店長の  
中川です。

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。お役にたちます！



市村和也  
です。

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ます。お気軽にどうぞ！



新入社員の  
市村昌也  
です。

パソコンが得意ですので、お困りの時お声がけ下さい。これから経験を積んで頑張ります！