

知っていますか？



# ヒートショック

## 入浴時の7つの対策ポイント

温度のバリアフリー化を！

POINT 1 湯はり時に浴室を暖める

POINT 2 更衣室も暖めておく

POINT 3 湯温設定は41度以下に

POINT 4 入浴前、家族に一言かける

POINT 5 入浴前に水分を取る

POINT 6 かけ湯をしてから入る

POINT 7 お湯に浸かるのは10分以内

ヒートショックのリスクが高い入浴時は特に注意！

お風呂入ります！

東京ガス(株) STOP!ヒートショック活動 HPより

私達が参ります!!  
水まわりのプロスタッフです!!

 生越 鉄浩 リフォーム営業・修理 資格:1級管工事施工管理技術士・2種電気工事士 排水設備責任技術者・石油機器技術管理	 春日 貴宏 リフォーム営業・修理 資格:大型自動車第一種免許 石油機器技術管理	 高橋 徹 リフォーム営業・設計 資格:1級管工事施工管理技術士・給水主任技術者・ 排水設備責任技術者・消防設備士
 風巻 宗明 リフォーム営業・設計 資格:1級管工事施工管理技術士・ 給水主任技術者・排水設備責任技術者	 斉藤 大峰 リフォーム営業・設計 資格:1級管工事施工管理技術士・給水主任技術者・ 給水設備責任技術者・石油機器技術管理	 大淵 将也 リフォーム営業・電気 資格:1種電気工事士・ 石油機器技術管理
 斉木 正之 厨房機器販売・営業 資格:大型自動車第一種免許 石油機器技術管理	 岩田 祐介 リフォーム営業・電気 資格:二種電気工事士 高所作業車	 鈴木 洸徳 リフォーム営業・設計 資格:2級管工事施工管理技術士・給水設備責任技術者・ 石油機器技術管理・排水設備責任技術者
	 福島 史花 リフォーム営業 資格:色彩検定3級・ 排水設備責任技術者	



美佐伝 四日町ショールーム



◆◆◆お客様と美佐伝をつなぐ手づくり新聞◆◆◆

令和5年2月号(54号)

# みさでん 三代目通信

## 「38年前!？」 駅伝の思い出」

皆さま、今年もよろしくお願いします。  
また寒い冬がやってきました、大嶋です。  
この原稿を書いている時点ではまだ雪はそれほど  
はないのですが、今年の雪はどうなるでしょうか？  
去年、十日町高校が全国高校駅伝大会に男女アベ  
ック出場したことが話題になりました。テレビで  
男子は「今大会もっとも久々の27年ぶりの出場」  
と紹介されていました。  
それよりさらにさかのぼること10年、38年前には  
実は私も十高の駅伝メンバーとして京都駅伝に出場  
していました。年末の京都の風は冷たかったのをよ  
く覚えています。なんとか1人抜いて順位を上げる  
ことができたが、気合いが入り過ぎていたのか  
前半から飛ばし過ぎて後半バテてしまい区間タイム  
がものすごく悪かったのが悔しかったです。  
当時、特殊事情があり十日町高校の修学旅行が、  
数年間、取りやめになっていた時期でしたので、  
みんなで何としても京都へ旅行に行くぞ!という  
掛け声とともに全国大会への出場権を勝ち取った  
覚えがあります。

その頃は、女子の駅伝は大会自体がなく、男子  
だけの京都旅行(?)でしたので、今年のように  
男女で京都へ旅行に行けるのは、なんだかうらやま  
しい感じがします。  
当時、新潟県内で駅伝を争っていたのは燕高校や  
村上桜ヶ丘高校などの公立高校同士の戦いでしたが  
今は私立高校が相手のきびしい競争を勝ち取っての  
アベック出場は本当に素晴らしいと思いました。  
なかなかコロナが収まりませんが、皆さま、お体  
に気を付けてお過ごし下さい。



美佐伝 三代目 大嶋太郎(55才)

S42年生まれ、十日町小、十日町中、十日町高、東京理科大学  
資格:増改築相談員、1級管工事施工管理、福祉住環境コーディネータ等  
趣味:キャンプ・スキー・ランニング・読書・映画鑑賞  
最近読んだ本:「運動脳」  
好きな食物:天池やの味噌ラーメン  
今年の目標:諸々の欲望に負けず健康診断の数値改善



38年前の十日町高校駅伝メンバー



案内図 十日町市四日町新田222-5  
※ナビ検索 TEL025-757-9191

至南魚沼市六日町

駐車場有



〒948-0007 新潟県十日町市四日町新田222番地5

TEL (025) 757-9191(代)

FAX (025) 757-9192

E-mail: misaden2@plutok\_plala.or.jp

(このニュースレターが不要な方はこ一報下さい。)

