

8月も残りわずかとなりました。未だ暑さが続いており、体調を崩しやすい時期でもあります。引き続き暑さ対策をしっかりと行い、9月も乗り切っていきましょう！



災害に備えた対策のおすすめ

ここ最近、突然の大雨による浸水などの被害が頻発しています。直近では、1時間におよそ100ミリの大雨を観測し地下鉄の駅構内が浸水したり、マンホールから水が噴き出したりする被害が起き話題となりました。このような場面に遭遇した際に慌てずに安全が確保できるよう、すぐにできる対策をいくつかご紹介します。

○危険な場所から離れる

山などの斜面や用水路のそば、アンダーパスなどの危険な場所にいる場合は、周辺の頑丈な建物などに早めに避難しましょう。また、短時間で猛烈な雨が降ると排水が追いつかなくなり、地上に水があふれだす「**内水氾濫**」が起きることがあります。周り比べて低い場所に一気に水が集まったり、マンホールが吹き飛んだりすることが考えられるので、高い場所に移動し、むやみに外出しないことが大切です。やむを得ず冠水した道を歩く場合には、傘や杖などの棒を使ってマンホールや側溝が外れないか確認しながら足元に注意して歩きましょう。

○避難経路を確認しておく

周囲に危ない箇所がないかは、**洪水ハザードマップ**でチェックすることができます。国土交通省ハザードマップポータルサイトで全国の自治体のハザードマップ情報を確認することができます。

ゲリラ豪雨はピンポイントでの予想が難しい現象です。災害が発生した時に迅速な対応ができるよう、普段から対策しておくことが大切です。この機会に今一度避難経路や非常用グッズを見直してみてもいいかもしれません。



「食欲の秋」は、適度に“外で”運動が効果的◎

「食欲の秋」という言葉がある程、秋は1年の中で一番食欲が増す季節として知られておりますが、そもそもなぜ「**食欲の秋**」と呼ばれているのかご存知でしょうか。

秋に旬を迎える食べ物が多いというのも理由の1つですが、実は**私たちの体の中の“ある物質”**が関わっています。

その正体は「**セロトニン**」と呼ばれる神経伝達物質です。別名「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニンには、精神を安定させる作用や**食欲の調節**の作用があります。

セロトニンは、**日光を浴びることで分泌**されます。夏から秋になるにつれ、日照時間がどんどん短くなり、日にあたる時間が短くなることで食欲を抑制するセロトニンの分泌量が減り、結果食欲が増してしまうのです。

少しずつ涼しくなってきた秋の訪れを感じられる今日この頃。秋は、食欲の秋のほかにも、芸術の秋、スポーツの秋と何をするにも快適な季節となります。心地よい気候の中、外に出て“**日光**”を浴びながら運動をし、実りの秋を思う存分楽しみましょう！



土地求む

一狭小1棟から大規模開発まで一

住宅事業本部

ぜひ一度ご相談ください！ ▶▶▶

03-6748-5922

○ 東城南（大田・品川・世田谷・目黒）

○ 川崎市全域

○ 横浜市（鶴見・港北・神奈川・青葉・都筑・緑・旭・保土ヶ谷・戸塚・南・港南）

