

6月は除湿で快適！エアコンだと冷えすぎる という方にもオススメ

これから来る梅雨の時期で困るのが、ジメジメした湿気の問題ですよね。ジメジメは不快だけでなく、体調不良やダルさ、カビの原因にもなります。また、湿度が高いと汗が蒸発せず発汗による体温調整が難しくなるので、体に熱がこもり、熱中症になってしまう危険性も……。

そのため、梅雨の時期にもエアコンなどで体温調整する必要があるんです。

でも、まだ冷房は早い気がしませんか？ 確かに、温度が下がりすぎても体調が悪くなってしまいますよね。



✔ そんな梅雨の季節には、除湿(ドライ)を活用しましょう！

除湿機能は湿度を下げ、不快なジメジメを和らげる効果があります。

除湿機やエアコンの除湿機能をうまく活用して、不快な梅雨を快適に過ごしましょう！

でも、エアコンの除湿機能を使っても、寒く感じませんか？ エアコンの除湿と弱冷房の違いをご存じですか？ 確かに、エアコンの除湿機能でも温度は下がるので、除湿と弱冷房はどう使い分けたいのか、迷ってしまいますよね。

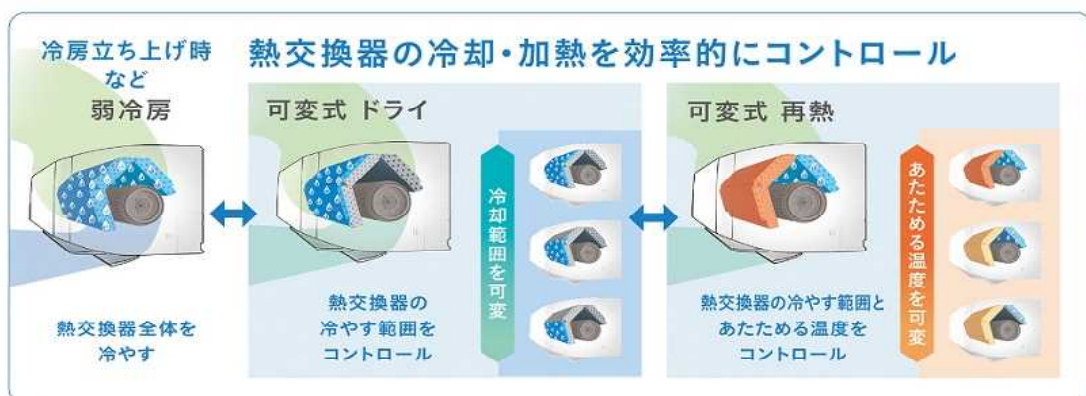
✔ 湿度を下げたいなら除湿、温度を下げたいなら冷房を使うといいです!!

ちなみに冷房よりも除湿の方が、電気代も抑えられます。

でも、除湿でも寒くなるから、やっぱりエアコンはちょっと……という方もいらっしゃいますよね？

✔ そんな時は、再熱除湿機能のついたエアコンがおすすめです！

じつは寒くならない除湿があるんです。再熱除湿とは、除湿で冷えた空気を温め直してくれる機能です。そのため、お部屋の温度が下がるのを防ぎ、嫌なジメジメだけを解消してくれるんです。エアコンの除湿機能が苦手な方や冷え性の方も、安心ですね！



※ダイキン「うるさらX」HPより

建設部 老川



グーグル
マップで

光陽を評価
してください！

光陽との取引や仕事を通じての感想や評価を「グーグルマップ」に投稿をお願いします。皆様のお声は今後の業務に活かしていきます！

健康登山のススメ 近隣のおすすめ3低山

コロナ禍を機にアウトドアがブームとなりました。雑誌や特集などでもよく紹介されており、初心者向けの「低山ハイク」に挑戦したことがきっかけで「山歩き」が趣味になる方も多そうです。「低山」とはおおむね標高が1000m以下の山で、日帰りで気軽に登れることから人気があります。そんな近隣にある「低山」をいくつか紹介いたします。

1. 高尾山(たかおさん、東京都八王子市、標高599m) おすすめ度 ★★★★★

言わずと知れた日本一登山客の多い高尾山。ミシュランの観光ガイドで紹介されるほどの有名観光地で、登山の魅力に溢れた山でもあります。

高尾山にはいくつかの登山道がありますが最もおすすめなのが「6号路」と呼ばれる登山道です。ロープウェイ駅から15分ほど歩いたところにある登山口から沢沿いの気持ちの良い登山道が続きます。自然に溢れ、東京にいながら様々な動植物に触れ合うことが出来ます。数ある登山道の中でも最も勾配が緩やかで無理なく歩ける点もおすすめです。山頂までのコースタイムは約90分です。



【山頂から富士山を望む】

2. 日和田山(ひわださん、埼玉県日高市、標高305m) おすすめ度 ★★★★★☆



【案内図】



【山頂の景色】

西武鉄道「高麗」駅から徒歩20分ほどで登山口へ。登山口近くに有料駐車場があるので車でのアクセスも可能です。整備された登山道は途中で「男坂」と「女坂」に分かれます。「女坂」はゆるやかな登山道が続き初心者におすすめ。一方の「男坂」は思わず「えっ！」と絶句してしまう岩壁が立ちはだかります。それでも慎重に進めば慣れない方でも登る事は可能です。山頂からは彼岸花で有名な「巾着田」の景色が広がります。登山口近くには県内でも有名な「煮干しラーメン」の人気店「とんちぼ」さんもあります。山頂までのコースタイムは約45分です。

3. 宝登山(ぼとさん、埼玉県長瀬町、標高497m) おすすめ度 ★★★★★☆

「岩畳」で有名な長瀬にある山で、長瀬駅から約15分ほどで登山口です。周辺には有料駐車場も多くあります。登山口にある宝登山神社は日本武尊(ヤマトタケル)の伝説が残る伝統ある神社で「火防」や「盗難除け」にご利益があるとされています。

登山道はアスファルトの坂道が多く歩きやすい反面、単調な登りが続きます。宝登山は季節ごとのお花が有名で特に春先は「ろうばい」から「梅」「桜」、「つつじ」などが楽しめます。山頂までのロープウェイも運行しているので帰りはロープウェイで楽々下山も可能。また長瀬駅周辺は観光スポットも多く、下山後に食べる「かき氷」は格別です！！山頂までのコースタイムは約60分です。



ご紹介した3山は全て電車もしくは車でもアクセスが可能な交通の便が大変よい場所にあります。特に高尾山は電車の本数も多くとても便利です。自然と触れ合えて、健康にも良い手軽な「低山ハイキング」を楽しんでみませんか。

営業部 山田



株式会社光陽
〒351-0022
埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号
TEL048-465-1151 (代表)

● 瓦版委員：老川、秋田、佐藤
山中、山田、鹿江、坂下
● 発行日：令和6年 6月 1日

● 休業日・夜間緊急連絡先
株式会社バイオニアコミュニティ
TEL048-476-0260