

～あなたにほんの少しのワクワクを届けたい～

※WAKU 通は過去にパレスオートセンター、又は車買取オレンジをご利用いただいたお客様にお送りしております。

発行：パレスオートセンター 新潟市中央区南笹口 1-8-1 TEL：025-246-3221
 営業時間 平日：9:30～18:30 土日祝：9:00～18:00 毎週火曜定休

タツローの独り言

夏バテ予防・対策必見！

いやあ暑い！『暑い』と言葉で言わない日が無いくらい、毎日暑いですねーただ！私産まれてこの方40年夏バテというものになったことが無く『暑くて食欲ないんだよね』とか言ったことが無いくらい夏バテしない男なんですそんな夏バテ無縁の僕が初めて夏バテについて調べてみました！

「こんな人は夏バテになりやすいワ選」下の青字は私の事

- ① 夜更かしすることが多い↓ほぼ毎日夜更かししてる
- ② 冷房を低い温度で設定↓会社の冷房設定温度低いかも
- ③ 入浴は湯船につからずシャワーですます↓湯船絶対
- ④ 睡眠不足↓夜更かしし睡眠不足
- ⑤ 運動不足↓アキレス腱切っただからほぼ運動ゼロ
- ⑥ 冷たい飲み物が好き↓冷たいビールが大好きです
- ⑦ 食事の内容が偏りがち↓妻に作ってもらっててそんなこと、あ、あるわけ、な、ないじゃないですか。

夏バテ知らずのこの僕がワツ中5つも当てはまるとは・・・今年はずいぶん夏バテデビューしてしまうのか？ということ、夏バテ対策も調べてみました。

- ① 生活リズムを整える ② 冷房で体を冷やささない
- ③ 入浴時は湯船に浸かる ④ 睡眠をしっかりとする
- ⑤ 適度な運動を心がける ⑥ こまめに水分をとる
- ⑦ 栄養バランスの良い食事をこころがける

という当たり前だけど夏バテになりやすい逆のことをすれば良いという、今までの自分を全否定された感じがいなめない結果となりました。

みなさんも最近の夏は異常に暑いので、対策をしまして、夏バテに気を付けてくださいな。



重要事項のご連絡

今年の夏季休暇は **8/11(木)～8/16(火)** になります。**「連休前に点検してほしい！」**
「連休前に新しい車に乗りたい！」
 というご相談はお早めに宜しくお願い致します。

お客様のお店紹介コーナー

ふらっと気軽に立ち寄るコスパ良しの大衆酒場
大衆酒場 肴町 (さかなまち)

何といっても安くて旨い！活気に満ち溢れた大衆酒場です！若鳥の半羽揚げ、焼き鳥、旬の和総菜、本格中華など多種多彩な料理が魅力で、肩ひじ張らずゆったりとくつろげるようなお店です。気温30度越えが続くこの時期に、冷たい生ビール、サワーやホッピーはいかがですか？お一人様の気軽なちょい飲みや、最大17名まで利用できる小上がり席もあります！お子様連れのお客様も大歓迎とのことですので、この夏は是非肴町さんに足を運んでみてください！

住所：新潟県新潟市中央区幸町7-19
 TEL:050-5485-0501



☆お車ナンバーズ☆

自分の車のナンバー(4桁の数字)と同じ方に

【全国共通寿司券 3000円分】 を

プレゼント☆イマズグ確認してみてください♪

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 9483 | 2715 | 7325 | 9408 |
| 4696 | 5232 | 3115 | 4181 |
| 9291 | 9721 | 4141 | 739 |
| 8704 | 5975 | 8278 | 2266 |
| 4603 | 6965 | 2420 | 1568 |
| 5993 | 2837 | 6287 | 8848 |
| 2653 | 6596 | 3101 | 9482 |
| 9131 | 5274 | 1557 | 7101 |
| 4295 | 1779 | 653 | 3366 |
| 2875 | 8298 | 2097 | 9285 |
| 2742 | 7472 | 3792 | 9559 |



中古車のプロが語る～車の豆知識講座～



【真夏の渋滞でエアコンの効果も最大限上げる方法】

今年も暑い夏がやってきましたね！エアコンは走行中にエンジンルームに入ってくる風を利用して空気を冷やします。その為走行中は風のカで冷えますが、渋滞になるとコンデンサに十分な風が当たらなくなる為、エアコンの効きがグッと落ちるといふ理屈です。今年も暑そうなので、渋滞にでもはまったら熱中症の危険すらあります。

最大限にエアコンの効果も上げる方法を解説しますね。

渋滞にはまったら最初にやるのは、もし内気循環になってなかったら**すぐに内気循環に切り替える**。

周りの車から出る熱い空気をまずはシャットアウトですね。ちなみに渋滞ではなく、炎天下に駐車されていて、車内の温度が外気温より高い場合は外気循環にして、ある程度冷えてきたら内気循環に切り替えると良いでしょう。エアコンの温度を下げると燃費に大きく影響するので、まずは**風量を調節して同時にエアコンの風が直接体にあたる位置に吹き出し口を変更**、これだけでもかなり違いますよ。

毎回、当店のスタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するコーナー☆

スタッフ紹介

今回のテーマは「**我が家の夏の恒例行事**」です☆

毎年信濃川やすらぎ提で開催される「ミズベリング」に行きます。手ぶらでバーベキューやキャンプが楽しめたり、出店も多いので食べ歩きも良いです。手軽に非日常空間が味わえるのでオススメですよ。



センター長 星野修平

夏の恒例行事は温泉旅行です。コロナ前は近県に出かけていましたが、今は県内の温泉に行っています。新潟も温泉が沢山あるし、海や山もあるので、宿での夕食も美味しく近くて良い宿を見つけるのも楽しみです。



サービス 内山武

子供が小さい頃は、夏休みに親戚が集まって温泉旅行に行っていました。佐渡や瀬波で海水浴や釣りをして海遊びを楽しんでいました。最近では夏と言えば野外フェス。炎天下の中、暑さと戦いながら音楽を聴いてました。



課長 小田ルリ子

子供の頃は新潟祭りの花火を見ていましたが、今ではスイカを食べることでしょうか。父が趣味で作っているのですが、こだわりがあるようで店の物よりも甘くて美味しいので毎年楽しみにしています。



業務 桜井雅代

毎年実家に帰ってモツ焼きをします。BBQじゃなくてモツ焼き。鉄ホイールが丁度良い大きさなのでとても重宝しています。ここ2年くらい少人数でやっていたので、そろそろ大人数でやりたいですね。



受付 宮口朋美

我が家の夏の恒例行事は八色スイカを食べることです。みなみ魚沼めぐりパークで開催されている「八色スイカまつり」で格安で購入し、食べ放題がありました。コロナで中止だったので今年は参加したいです。



車検・洗車 荻荘直俊

我が家の夏の恒例行事と言えば、笹川流れでのキャンプになります。今年もきれいな海で泳いで、夜はバーベキューに花火が恒例となっています。



サービス 佐藤大輔

子供の頃は祖父や父と川に夜突きに行っていました。魚も夜は寝ているので昼間よりも簡単でたくさん捕ってました。私は魚を食べるのが苦手なので祖父に食べてもらって、近所の人たちに配っていました。



フロント 長谷川竜嗣

車の免許を取得してから長岡の花火大会に行くことが恒例となっています。昨年まではコロナ禍で開催中止が続いていましたが、今年は開催されるので初めて子供と一緒に行くのが楽しみです。



営業 宮川真

家族ではお墓参りと夕飯にお寿司などプチ贅沢をお盆にする感じです。個人的には毎年夏になると夜手持ち花火をコンビニで友達と買って、浜辺で打ち上げたりするのが楽しみです。



コーティング 五十嵐楓