有限会社アイガードから、ちょっと役立つ情報をお届けします

NO. 29
2026 SUMMER
令和８年７月発行
有限会社アイガード
季刊広報紙

# あいしぇあ
AYGUARD-SHARE

【あいしぇあ】とは・・・大切なお客様に、私たちアイガードのことや、私たちの持っている「知ってほしい」「分かち合いたい」様々な情報を【シェア＝共有する】という思いから名付けました。お客様の知りたい、あんなことやこんなことまで内容盛りだくさんの情報をお届けします。

INDEX
1・夏の快適な眠りのために
2・らいすぼっ
3・アイガード
　しんらいプロジェクト
4・お困りごとは
　アイガードにお任せください
5・編集後記

## 夏の快適な眠りのために

本格的な夏を迎え、夜の暑さで寝不足気味という方も多いのではないでしょうか。寝苦しさの原因である「温度と湿度」のコントロールを中心に、寝具の選び方や入浴法など、今すぐ試せる快眠のコツをまとめました。熱帯夜に負けない健康な体づくりを始めましょう。

### 温度・湿度の調節



**エアコン設定**　26～28℃、湿度50～60%　湿度が高いと体感温度が上がる

**除湿モード**　電気代を抑えつつ快適に 寝苦しさの原因の7割は湿度

**扇風機の角度**　体に直接当てず壁に向ける

### 寝る前の身体調整



**ぬるめの入浴**（38～40℃で10～15分）深部体温が下がるタイミングで眠気が来る

**水分補給**　コップ半分でOK 脱水を防ぎ、夜中のトイレを増やさない

**ストレッチ**　体の熱を逃がしやすくする

### 寝具の見直し

**麻（リネン）寝具**　吸湿・速乾・通気性が圧倒的

**タオルケット**　軽くて蒸れにくい

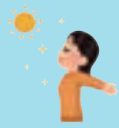


**冷感シーツ**　ひんやり感が長持ち

**枕カバーは毎日交換**　汗で蒸れやすいから快眠に直結

### 生活習慣の調整





**寝る1時間前にスマホOFF**　ブルーライトで脳が覚醒してしまう

**カフェインは夕方以降NG**　効果は6時間以上続く

**朝日を浴びる**　体内時計が整い、夜に自然と眠くなる



質の良い睡眠で心と体を整えることは、日中の集中力を高め、仕事などのパフォーマンス向上や安全運転にもつながります。万全の体調で、この夏を元気に乗り切りましょう。

**保険の見直しや、お困り事がございましたら、下記の事務所か担当者までお気軽にご連絡ください。**

保険のこと
お車のこと



すべてお任せください!!

相談　車検
見積り　点検
プランニング　整備

物価高の今こそ保険の見直しを!



オンライン相談も受付中

経験豊富なコンサルタントが本格アドバイス

| | | |
|---|---|---|
| 自動車保険 | 生命保険 | 火災保険 |
| 医療保険 | 傷害保険 | など |

無料相談実施中！

有限会社 アイガードは清掃事業をはじめました!!



BeautyKing
ビューティーキング

換気扇やエアコン、空室清掃など、ぜひご用命ください

【発行】
有限会社 アイガード
本　社
〒300-0814 土浦市国分町2-27　営業時間：9:00～18:00　定休日：日曜日・祝日
TEL:029-826-1820 FAX:029-826-1853　https://www.ayguard.com

取扱保険会社
SOMPO 損保ジャパン　SOMPOひまわり生命

有限会社アイガードは損害保険および生命保険の代理店であり、
損害保険契約の締結の代理および生命保険契約の締結の媒介を行います。

## 地元のお店紹介 LIKE SPOT

# らいすぽっ!!

茨城県工業技術センターが開発した「豆乃香」は、特有の臭いや粘りを抑えた高栄養な新発酵食品です。畑のチーズとも呼べるこの糸引きの少ない納豆は、フランスの国際食品見本市で現地の料理とコラボし、連日2千食が即完食となる大盛況を記録。世界に日本の食文化を広げる新たな未来の伝統食として、大きな注目を集めています。

### アップルハウス

**土浦市神立中央1-5-10**
**029-832-0097**
**営業時間：**
**9：00～18：30**
**定休日：不定休**









**山口由紀**(48)
**B 型**
好きな言葉
**なんとかなる**

土浦市神立町で長く愛される洋菓子店「アップルハウス」は、毎日のおやつから特別な日まで幅広く対応するお店です。看板商品の「アップルパイ」はサクサクの生地に甘酸っぱいりんごがたっぷりで、幅広い世代に大人気。濃厚カスタードのシュークリームや季節のフルーツケーキ、焼き菓子ギフトなども揃っています。

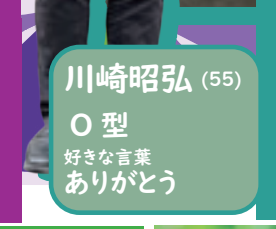
### 株式会社朝一番

**本社工場**
**土浦市小山田1-265**
**029-841-0211**
**冷凍倉庫**
**土浦市沢辺字下原1-544-9**







**川崎昭弘** (55)
**O 型**
好きな言葉
**ありがとう**

お困りごとは 有限会社アイガードに

# お任せください



わたしたちは保険だけではありません!
リフォームしたいけど安心して任せられる業者がわからない、弁護士や司法書士に知り合いがいないなど。
あなたのお困りごとはアイガードにご相談ください!!
弊社の地域ネットワークを活かし、様々な専門業種の優良事業者をご紹介いたします!
もちろんご紹介料は無料です!

まずはお気軽にお問い合わせください。












わたしたちは「お客様本位主義」という営業方針を掲げ、より深く頼られる代理店を目指しています。「お客様の声」を基に、更なるサービス向上・改善に努めてまいりますので、是非、お客様のご意見や日常生活でのお困りごとをお聞かせください。

有限会社 アイガード

## 愛ガード しんらい(信頼)(深)プロジェクト

**下記のQRコードを読み取りあなたの『声』をお聞かせください**

アンケートに記載いただいた内容は、弊社のサービス向上のためだけに使用します。他の目的のために使用することはございません。どうぞ忌憚のないご意見をお聞かせください。

QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

## 編集後記★

暑い日が続いていますが、体調は崩されていませんか?こまめな水分補給を心がけて、この夏を元気に乗り切りましょう!
次号発刊は２０２６年１０月です。