

ミニ情報 熱中症について

室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度さうされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- ◎お子さんの様子を十分に観察しましょう!
- ◎遊びの最中には、水分補給や休憩を!
- ◎外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに!
- ◎日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう!

高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないうために

- ◎室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用!
- ◎のどが渇かなくても水分補給!
- ◎調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう!

予防のポイント

部屋の温度をこまめにチェック!
室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
のどが渇いても渇かなくても水分補給!
外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
無理をせず、適度に休憩を!
日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

楽しい住まい ~住まいのお手入れ編~

シンクまわりのお手入れ法!
流しの排水カゴは古歯ブラシを使ってピカピカにしましょう!

流しの排水カゴは、古歯ブラシにクレンザーをつけて汚れを落とします。

古歯ブラシは、蛇口のつけ根やカーブの部分、栓などの洗いにくい部分にも有効的です!

練り歯磨きをつけてこすり、ざっと水拭きしたあとで、柔らかい布で磨くとピカピカになります。



汚れを落とす前に
汚れを落とす前に
汚れを落とす前に

ワンポイント

プラスチックのスポンジ台や三角コーナーは、台所用の酸素系漂白剤に一晩つけたあとよく水洗いすれば、除菌もでき清潔に保てます。

ワンポイント

流しの排水カゴにドライヤーをあて、カラカラに乾かすと細かい汚れがポロポロ落ちます。



かねとみ通信をお届けしたのは、

一級建築士事務所・宅地建物取引業
福祉住環境コーディネーター

新築・リフォーム・不動産

株式会社 渋谷工務店

〒958-0851 新潟県村上市羽黒町7番40号
TEL 0254(52)4760 FAX 0254(53)1410
E-mail oasis@sxibuyakoumutem.co.jp
http://www.sxibuyakoumutem.co.jp/

渋谷工務店 おえる家 検索

です。

ありがとうございます



Vol.51



東林寺住職書

好き嫌いは
自分の都合

もくじ

- 表紙 東林寺住職書
- 裏右 お客様感謝祭案内
- 表中央 楽しい住まい
- 裏中央 お宅訪問
- 表左 ミニ情報
- 裏左 ただ今進行中

ありがとうございます

ただ今進行中!!



石黒 社長 渋谷 (智)

H様邸



骨組みが完成し断熱材で家を包み込みました。

内部では壁ボードを張るための下地を作成中です。

収納棚や手洗カウンターなどは、大工さんの手作り。お客様の使い勝手に合わせたオーダー家具となります。



T様邸

大工工事が終わり内装工事に取り掛かっています。下地をつくりクロスを貼って仕上げていきます。



全体の色は統一性をもたせています。各部屋の一部にアクセントでクロスの色を替えてみました。仕上がりが楽しみです。

お宅訪問

家S様家



6年前に建替えをされましたS様ご夫婦のお宅におじゃまいました。

旦那様は今年の春に長年勤務された職場を定年退職されたばかりで、奥様も昨年秋に長年勤務された職場を退職されたばかりのご夫婦です。

ご家族は、娘さんご夫婦と2人のお孫さん(小学1年生の女の子と3歳の保育園児の男の子)との6人家族です。



6年間お住まいになってのご感想をお伺いすると、今までずっと共働きでしたが、留守の時でも火災の心配がなく、寒い時期などに仕事に出掛ける時でも暖房器具を消したり付けたりする手間が無くそのまま出掛けられ、家に帰って来て一歩中に入ると暖かなことが一番良かったようです。

退職されてからは、学校や保育園に通っているお孫さんたちの送迎やお世話を楽しんでおられますが、お孫さんも暖房器具で火傷や火災の心配もなく安心して生活ができているとのことでした。

春から旦那様はごっそく畑仕事を始められ、旦那様のお兄さんのご指導のもと今では毎日のように畑に通われているようです。一年目のので秋の収穫がどうなるか・楽しみです、とのことでした。



ご近所の皆さんとは、毎年1、2回ご夫婦でお花見会やお月見会をして集まっているので、旦那様はこれからご近所の方たちと趣味のゴルフに出掛ける計画をたてるのが楽しみとのことでした。

奥様は、かわいい2人のお孫さんのお世話をしながら時間を見つけて、編み物やお裁縫も楽しみたいとおっしゃっていました。

これからは、ご夫婦で時間をつくってゆっくりと旅行に出掛けるご計画をたてられたりと、いろいろと楽しみですね。

S様、おじゃまいました。これからも健康で、たくさんご趣味を楽しんでいただきたいと思います。

地域の皆様に日頃の感謝をこめて

第11回夏の感謝祭

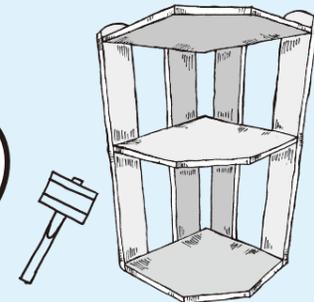
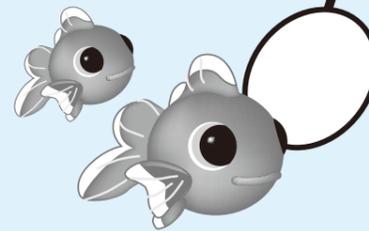
今年も、毎年恒例のお客様感謝祭を開催いたします。たくさんのお催しを準備しておりますので、夏休みの思い出づくりに、ご家族お揃いで、是非ご参加ください。

と き 8月25日(日) AM9:00~正午

ところ 渋谷工務店 作業場

・金魚すくい大会

豪華景品をGetしよう!



・親子木工教室 コーナーラック

お部屋のコーナーなど家のどの場所でも大活躍!



イベントの最後に餅まきをします



11時から

・村長のヒーロー
・キャプテン・ムラカミ
・ムラカミとじゃんけん大会
・勝った人の中から、抽選で1名様にペア宿泊券をプレゼント!

・撮影会&握手会