



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

# 節電 涼しく過ごす

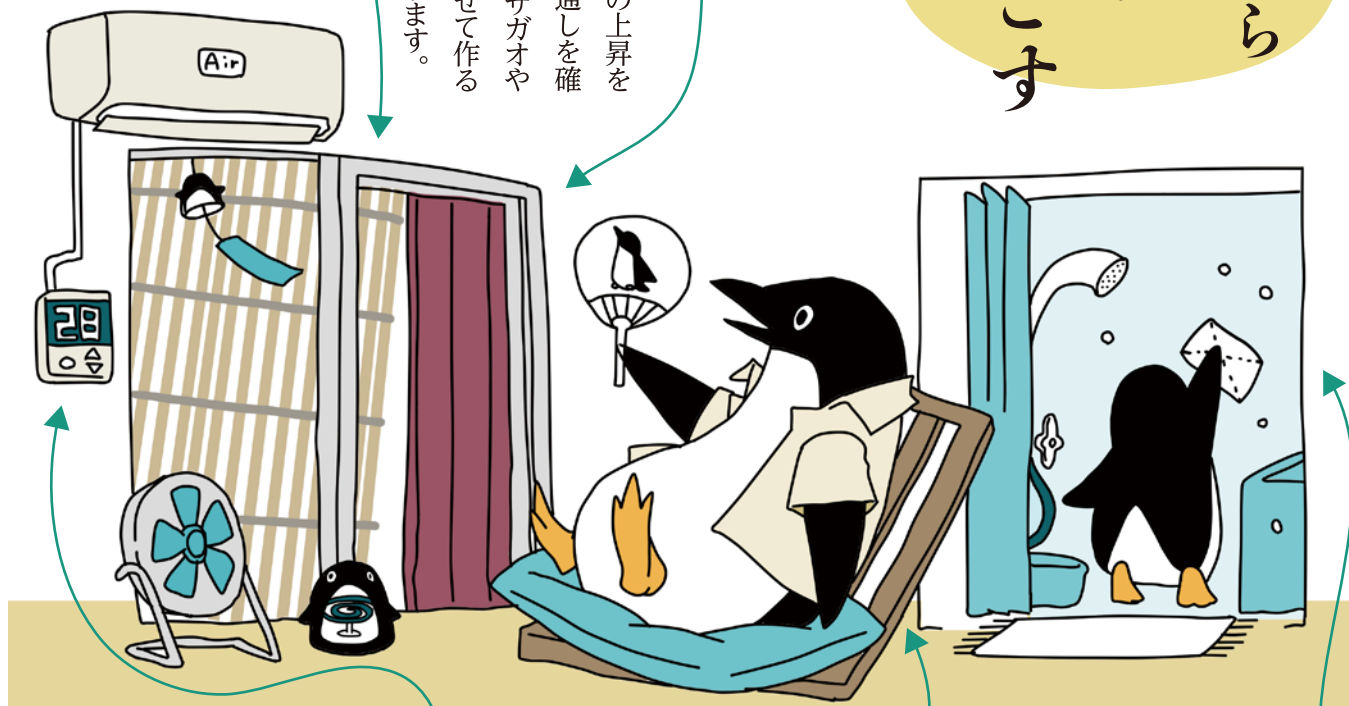
なにかと節電が注目される今年の夏。できる範囲で節電に協力しながら、無理せず快適に夏を過ごしましょう。

## 日光をさえぎる

雨戸や遮熱カーテンは、日光を遮って室温の上昇を防ぎます。「よしず」や「すだれ」なら、風通しを確保しながら日陰を作ることができます。アサガオやゴーヤなど、つる性の植物をネットに這わせて作る「緑のカーテン」も、日陰を作る効果があります。

## 風通しを良くする

窓を2カ所開けるとよく風が通りますが、窓がひとつしかない場合は、部屋のドアを開けるだけでも効果あり。扇風機で室内の熱い空気を追い出してからエアコンをつければ冷房効果も上がります。



## 湿気を部屋に入れれない

湿度が高いと不快だけでなく、汗が蒸発しにくい体には熱がこもり、熱中症になる恐れが。湿気を部屋に入れないうめにも、風呂場は使用後に軽く水気をふき取って乾燥しやすくし、濡れた傘は屋内に入れず、玄関外で乾かして。

## 体にこもった熱を逃がす

首筋や手首・足首、わきの下は、血管が体の表面を通っているので、効率よく身体を冷やすことができます。服は締め付けの少ない緩やかなもので、首筋など体の冷えポイントを開放して放熱します。

冷たい飲み物の摂りすぎは、いったん冷えた内臓が体温を元に戻そうと熱を作り始めるので逆効果になることも。

## エアコンも上手に使う

エアコンの設定温度を1℃上げると、10%の節電効果があります。設定温度は28℃が目安ですが、実際の室温や体感温度と併せて調節しましょう。また、湿度が低いと快適に感じる温度も上がります。冷たい空気は低いところに溜りがちなので、扇風機を併用して空気を循環させるとまんべんなく室内を冷やせます。

# ヘルパー研修会議

実施しています



ゆいまーるでは、訪問介護スタッフの知識の修得と連絡会として、毎月ヘルパー研修会議を開催しています。この会議は、より良いサービスにつなげるための勉強会であるとともに、月に一度ほぼ全員が顔を合わせて情報を共有する貴重な機会となっています。研修議題は事業所で年間スケジュールとして予定されているもののほか、現場から寄せられる声をもとにしたタイムリーな話題など。和気あいあいとしながらも、真摯な意見交換が行われています。

## 趣味いろいろ

### No.01 押し花カレンダー

色とりどりの花で飾られた、素敵なカレンダー。今年もゆいまーるの事務所に飾らせていただいています。  
(茨木市・H様)



**あなたの趣味おしえて**  
あなたの趣味を「はいいい」で紹介してみませんか？  
掲載を許可いただける方は事務所までお知らせください。

粉モン大好きの大阪人が、どうしても馴染めない粉モンがあるようです。それは「もんじゃ焼き」。たぶん、見た目でアウトなのでしょうねえ。しかし、食わず嫌いは良くないということ。で、以前に会社の同僚4人で、もんじゃ焼きを試しに行ったことがあります。阪急茨木駅近くの、ちよっと古いビルの2階に上がり、4人分頼みます。すると、よくしゃべるおばちゃんもんじゃの作り方を詳しく教えてくれます。土手を作り、中に粉汁？を流し込み、



ぐつぐつ半透明になるまで待ちます。そして、すべてをぐちゃっと混ぜ合わせ、薄く延ばすと出来上がり……え？まさか！ 鉄板にはひとかたまりの超巨大なぐちゃが……  
4人で端からちまちはがして食べ進みました。もちろん無言で。これはビール無しでは間が持ちません。さらに、鍋物を囲める間柄でないと途中からツライ。でも味はそれなりに美味かったです。もんじゃの教訓・何人かで食べる場合、おっさん同士はやめておきましょう。人数が多い場合は別テーブルで。

**第七回** **3分間健康チェック**

## 結膜下出血

白目の部分を覆う結膜（けつまく）の血管が破れ、結膜と眼球の間に出血が広がる症状を結膜下出血と呼びます。血管が網目状に広がって見える充血とは違い、白目がべったり赤く染まるのが特徴です。出血が眼球内部に入ることにはなく、痛みや痒みも起こらず、放置しておけば1週間〜2カ月ほどで自然に吸収されます。目に外傷を受けた場合や、熱・痛みを伴う場合は眼科へ。

ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

**ゆいまーるケアセンター南茨木**  
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101  
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

**ゆいまーるケアセンター総持寺**  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103  
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875

**デザインラボ ユイネット**

- Web/Blog サイト作成
- 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
- メニュー / 広告物などの作成
- 各種ポスターのデザインおよび印刷

<http://www.yuinet.co.jp/>