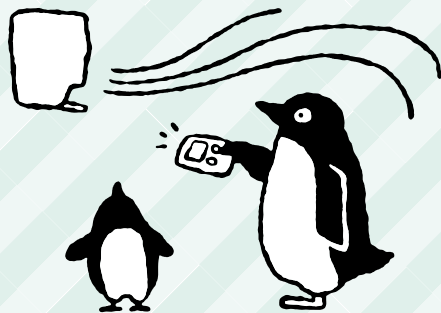


冷房と



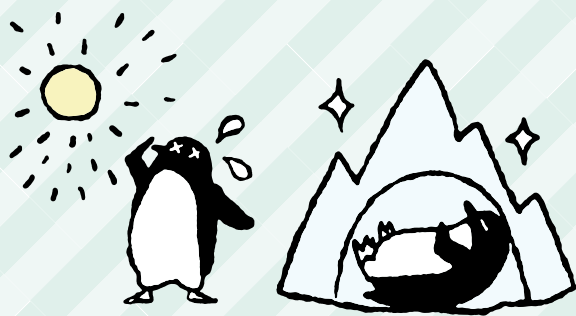
上手に付き合おう

風向きは上へ
体に当たらないように



体に風を直接当てていると、体温が奪われて必要以上に体が冷えてしまいます。また、冷たい空気は足元にたまる性質があります。冷房の風向きは身体に当たらないよう上向きにし、扇風機やサーキュレーターで室内の空気を混ぜ返すようにしましょう。

外との温度差5℃以内
冷やしすぎ注意



冷房の効いた部屋から急に外に出ると、気温差に体がついていけずに体調を崩すことがあります。冷房の設定温度と実際の室温が違っているのです。いつもいる場所に室温計を置いて実際の室温を測ってみましょう。目安は外の気温との差を5℃以内に。

今年も猛暑の予想になり、熱中症にならないためにも冷房は欠かせませんが、体が冷えたり関節が痛くなったりするのでどうしても苦手……という声も。冷え過ぎや痛みを防ぎながら、冷房を上手に使って、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

夏でも冷えは大敵
足首とおなかを温める



冷房が苦手な人は、体が冷えやすい体質なのかもしれません。特に冷えやすい足首には靴下かレッグウォーマーを。おなかや腰も冷えやすいので、腹巻きやひざ掛けで温めましょう。冷たい飲み物は控えて、温かいお茶などを飲むようにしましょう。

寝る1時間前に冷房をつけて
寝る直前に切る



寝ている間は体温が下がるので、夜中じゅう冷房をつけっぱなしにしていると体温が下がりがちで風邪をひくことも。就寝の1時間前から冷房をつけて、室温を十分に下げたら、寝る直前には冷房を切りましょう。足元を冷やすと、こむら返りになりやすいので、足とおなかにはタオルケットを掛けて。

高齢者の熱中症予防には
冷房が有効です

高齢になると、暑さを感じにくくなる上に、汗をかいて体温調節する機能が低下します。体を暑さに慣らすより、冷房を適度に使用して、体の外から熱中症を予防しましょう。

みんなで おやつ作り

③よく混ぜます



②卵を入れて



①粉を入れて



七夕



みんなで
七夕の歌を
歌いました



⑤あんこを生地でくるみます



④生地を焼いてあんこをのせて

⑦いただきます



⑥切り分けて



8月のカレンダーは花火でした



フェイスブック
Facebook で公開中!
<https://www.facebook.com/yuimarlady>



とても暑い日が続きます。皆さんは元気にされていますか？暑い日には冷たい「あずきバー」が一番ですが、いきなりかぶりつくと唇がくっついてエライ目にあうことがあります。ワタシは何度かくっついてとても嫌な思いをしましたので、最近はおちよぽ口で小さくかじるようにしています。アイスクャンデーの類は唇をはがす率が高いです。チョコレートがコーティングしてあるアイスの場合は、唇は安全ですが周りのチョコレートをなめてきれいなにはがしてから中身を食べますので、そのころには結構ドロドロになって何を食べているのかわからなくなりますが、食べ方に問題があるとよく叱られます。で、「あずきバー」は『小豆棒』などと考えてますと、世の中には誤解を招く名前

所長コラム オオブタ日記



商品は結構あるように思います。先日、知り合いのおっさんがトイレに洗浄剤をパッケージのまま置いてたので、「箱から出さな」と言ったところ「『おくだけ』と書いてあるがな」と言い返してきました。面倒なので思うようにさせておきました。そういえば、スーパーに昔から「ちよっと井」という商品がありますが、ワタシはつい最近まで小腹がすいたときにちよっとだけ食べる井と

思っていました。ホントは手軽にちよっとの手間で出来るという意味やったのです。え。何十年も誤解してました。モノの名前って難しいですね。『イカ焼き』と『焼きイカ』では別物です。しねえ。で、まだまだ暑い日が続きます。皆さんお体に十分注意してお過ごしくださいね！

「ちよっと井」という商品がありますが、ワタシはつい最近まで小腹がすいたときにちよっとだけ食べる井と

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

Yuinet デザインラボ ユイネット

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697

茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875

茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

8月号 2017年8月1日発行 第68号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる