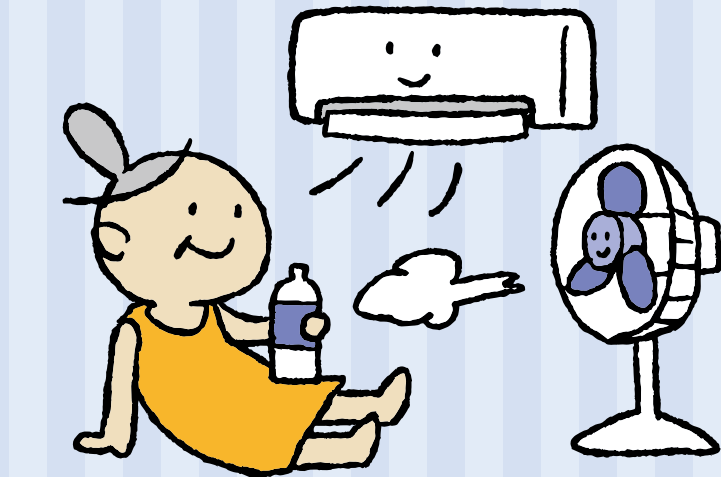


エコ&節約しながら快適に

エアコン

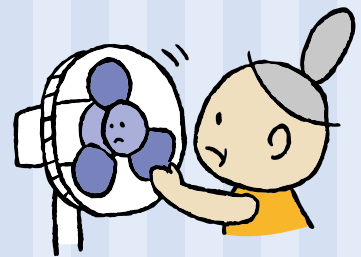
扇風機

活用術



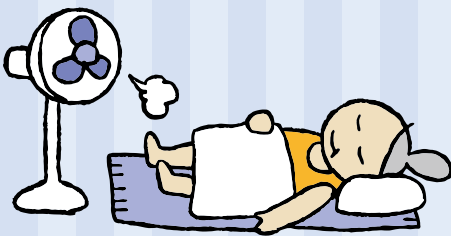
**① エアコン+扇風機で
効率よく快適に!**
エアコンだけで室内を冷やしている、風向きが一定のため、同じ部屋の中で気温が下がりにくい場所と、気温が高いままの場所ができる「冷やしムラ」が発生してしまいます。扇風機をうまく活用することで、室内の温度を均等にし、エアコンの効かせすぎを防止することができます。また、エアコンの設定温度を下げすぎないため電気代の節約にも役立ちます。

**① 風向き設定+首ふりで
冷やしすぎ防止**



身体に直接風が当たると、身体が冷えすぎて動かしにくくなったり、頭痛・だるさなどを感じてしまいます。いつも過ごす場所にエアコンの風が直接あたらないように風向きを設定し、扇風機の首ふり機能を使って、風の当たる場所を分散します。

**② 手足に風をあてて
効率よく体を冷やす**



身体の手足の末端の手足の方から風を送ると、気温が高くても効率よく身体全体を冷やすことができます。扇風機を身体に向けてるときは、手足の方で扇風機を置いて、首ふりで風を送ると快適です。

**③ 体から離して
部屋全体に風をまわす**

エアコンの冷たい空気が気になる人や、身体が冷え過ぎるのが苦手な人は、扇風機を天井や壁に向けて回してみよう。部屋全体の空気が攪拌されて、温度のムラがでにくくなり、高めの室温でも快適に過ごせます。

**④ 雨の前後の蒸し暑さは
除湿が効果的**

雨が降る前後のじめじめとした蒸し暑さを感じる時は、エアコンを除湿設定に変えて運転してみましよう。湿度が下がると、温度を下げすぎなくても涼しく感じます。

エアコンも扇風機も

タイマーを活用しよう

寝るときに冷房をずっとつけっぱなししておくのに抵抗のある人は、タイマー設定を使うと安心です。熱帯夜でなければ、エアコンは就寝後1〜2時間程度、扇風機は首ふり機能をつけた上で就寝後2〜4時間程度を目安に、自動的に切れるように設定しておくことで快適に眠れます。



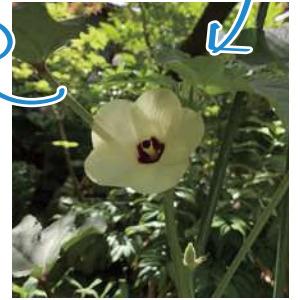
夏の壁画は
入道雲とひまわり畑



オクラを植えつけ



花が
咲きました



オクラ以外にも
いろんな花や野菜を
中庭で育てています

とても暑い日が続きますねえ。去年の夏はこんなに暑かったかなあと毎年思っております。脱水症状にならないように水分を摂りまくるせいで夜中にオシッコで目が覚めますので、そのたびに猫2匹をぞろぞろ引き連れてトイレに行きます。そのうち夢の中でオシッコをして、目が覚めたらオネシヨをしていたということになるかもしれませんねえ。家内も脱水症状にならないようにとビールを飲みまくっています。脱水症状と違う面で問題があるかもしれませんねえ。子供たちは夏休みです。先日車で走っていると、虫取り網を持った若いお父さんが子供を引き連れてセミを捕ろうとしているのを見えました。『あ、あかん。アレではセミは捕れん』と思わず口走りそうになりましたが、案の定簡単に逃げられました。車を止めて捕り方を教えました。あげようかとも思いましたが、お父さんの立場がなくなるなあと思つと同時に、「頼みもしないのにセミの捕り方を教えるに似た変なオッサン」と思われるのも嫌なので横目で見ながら通過しました。

所長コラム オオブタ日記



年代的にそうなのかもしれないが、ワタシはいかなる虫も捕まえることができたし、ザリガニやカエル、トカゲなども平気で捕まえてましたよ。雑木林に入ると、カブトムシやクワガタの居そうな木はすぐにわかりますし、木にも登りました。ただ、木から落ちたり池にはまったりはしよつちゅうで、池にはまった場合はたいいてい靴が片足なくなつてエライ叱られます。いつも体中傷だらけで赤チンを塗りまくりました。唯一苦手なのがへびと蜘蛛でありまして、これはどうしようもありません。多分その頃によく読んだ「椋図かすお」のホラー漫画のせいだと思われまますな。散歩で連れていた犬もへびを見つけると目をそらし、前をまっすぐ向いて全く気が付かないふりをして歩いていきましたので「犬はへびが嫌いなんや」と思いました。犬は椋図かすおを読んでないはずすし。それにしてもコロナ禍で思いつき遊びできない子供たちがかわいそうですねえ。いつになったらマスクなしで大声で遊ぶ姿が見られるのでしょうか……。

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

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

Yuinet デザインラボ ユイネット 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