

# 第2 向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
7月に入りジメジメとした暑い日が続いておりますね。今年は4年に一度の夏季オリンピックイヤーです！今回の開催地は『花の都』と称される世界一の観光地フランス・パリ☆7/26-8/11にオリンピック・8/28-9/8にパラリンピックが開催されます。開会式はパリ中心部を流れるセヌ川沿いで行われます。約1か月間日本選手団を皆さんで応援しましょう！！

## 「あ、暑い！」を少しでも涼しく！室内を涼しくする夏の節約術ベスト5

### ●やらないともったいない涼しい省エネ術

原料価格の高騰や社会情勢を背景に、電気料金・ガス料金が値上がりし、光熱費が家計を圧迫しています。「昨年、経済産業省が打ち出した省エネのための努力目標は、室温を28度にする。これはエアコンの設定を28度にするのではなく、室内温度を28度程度に保つという意味ですので、温度計を用意して実際の室温を把握し、適切な温度を保つようにしましょう。健康的に暮らすためには湿度も重要。40～60%の湿度を保つこともおすすめします」そこで、ちょっとしたひと手間、節約しながら暑い夏を乗り切れる、うれしいテクニックをご紹介します。

### ●オスズメ5位 ★電球は全てLEDにチェンジ

「LED電球は単価は高いですが、電気代は蛍光灯や白熱灯の2分の1～10分の1になることも。また、冷蔵庫、エアコン、照明器具、温水便座、テレビは、古いものと新しいものとの間で極端に使用する電力量が変わるので、10年以上前のものを使っているようであれば買い替えの検討を。自治体によって補助金を出しているところもあるので、調べてみるとお得に買い替えられます」

### ●オスズメ4位 ★エアコンは温度の前に風量で調節

「エアコンは温度を下げる際に電力をたくさん使いますが、風量を強くしてもそこまで電気代は変わりません。暑いときは設定温度を下げるよりも風量を強くした方が、体感温度が下がりが涼しく感じられます。なお、エアコンのフィルター掃除は週2回をめぐに行いましょう。室外機の周囲に物は置かず、こまめに掃除をすることで熱交換効率がアップします」

### ●オスズメ3位 ★足の付け根と脇の下を冷やす

「保冷剤や冷やしタオル等を使って体を直接冷やすことも、節約につながります。体の中でも動脈が集まっている部分を冷やし、体温を下げましょう。冷やす場所としてのおすすめは、露出していない足の付け根や脇の下。保冷剤がない場合は、ビニール袋やペットボトルに水を入れて凍らせたものを使用してもいいでしょう」

### ●オスズメ2位 ★扇風機とエアコンを併用

「エアコンの冷気は下にたまりやすいものなので、サーキュレーターや扇風機を使って循環させて快適に。暑いときは人体に直接風が当たった方が涼を感じやすいので、扇風機を使うことをおすすめします。扇風機の電気代はとっても安いもの。エアコンと併用し、エアコンの設定温度を1度上げる方が、よっぽど節電になります」

### ●オスズメ1位 ★全ての窓に「日除け」をする

「熱や日差しを受けて高熱になる窓を冷やすことが、節電＆涼しく過ごすための最善策。窓ガラスを複層ガラスや二重窓に替えることが最も省エネになる対策ですが、賃貸物件では勝手に工できませんし、金銭的に難しいことも。そんなときは窓そのものを冷やすために、窓の外側・内側から対策を行いましょう」

### ★やり方★

すだれやよしずを利用し、窓に直接日光が当たらないようにしましょう。遮熱カーテンをかけてもOK。子ども部屋や荷物部屋など、人の立ち入りが少ない所でも、日が当たる窓は全て対策すると、涼しくなります。

### ●熱中症を防ぐための、3つの約束

(1) 体調に合わせて、無理はしない  
重要なのは、体調を見ながら室内を適温に保つよう心がけること。決して無理はしないようにしましょう。また、暑さで体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけて。

### (2) こまめに水分補給を

夏になると脱水症状も怖いもの。喉が渇いてからでは遅いので、こまめに水分を摂取しましょう。とくに入浴前後や飲酒後、就寝前後の水分補給は欠かさずに行ってください。

### (3) エアコンを適切に使いましょう

熱中症になって入院したら、節電・節約どころではありません。エアコン代は、極端に設定温度を下げなければそこまでかからないので、暑いときは我慢せずに使用しましょう。

毎日が発生ネット引用

令和6年  
7月  
第235号

# フラダンスショー



上：ボランティアの方によるフラダンスショーが行われました。レイを首にかけて利用者様全員でフラダンスを踊りました  
下：日頃の感謝の気持ちを込めて女性利用者様に母の日のカーネーションをプレゼントさせていただきました

## 母の日

