## **NEWS LETTER**

## 「シーズあきば」が お届けする…

2016年11月号



こんにちは! 御宿町のでんきや

アパナクレール シーズあきばりの秋場秀ーです。 毎月皆様の暮らしのお役に立てる情報をお届けします。ご期待ください!

発行:パナクレール シーズあきば 〒299-5103 千葉県夷隅郡御宿町新町312 TEL 0470-68-2157

## 入浴中の突然死は交通事故よりも多い!

毎年、この時期にご案内していますが、入浴中の死亡事故は年間1万件以上(推定)と言われ、なんと 交通事故死(年間約5,000件)を大幅に上回っているんです。

入浴時の事故で多いのは、浴槽内で溺れるほか、不整脈や心筋梗塞、くも膜下出血などを発症する ケースの大半は高齢者で、冬場に増加していますの

寒い冬は、暖房された部屋と、暖房のない脱衣室や浴室との急激な温度差が、身体に衝撃(ヒート ショック)を与え、事故につながる可能性が高いからです。また、寒さ解消のために熱いお湯にゆっくり つかるという人も多く、浴室とお湯の温度差はさらに身体に負担を与えます。

## 予防方法

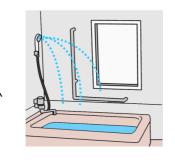
## 「温度のバリアフリー」がポイントです!

## 浴室を温めて、温度の差をなくす

風呂の蓋を開けたまま給湯・湯沸かしすると、

浴室内が温まり、同時に 湯温を下げることができ ますの

また、シャワーをなるべく 高い位置から給湯すれば、 お湯と空気の接触面積が 広がり、浴室温度を上昇 させることができますの



## 半身浴でじっくり芯から温まる

38~39℃のぬるめのお湯に みぞおちまでつかり、うっすら 汗ばんでくるまでいっくり 温まる半身浴がおすすめ

心臓や肺を水圧の負担 から守るので、高血圧の ち、高齢者、心臓や肺機能 が弱い方に向いています。

## 一番風呂は避け、 身体の負担を軽減

家族が入浴した直後に二番湯に入れば、温まった浴室で低い湯温で 入浴できるので、身体への負担が少なくてすみます。

## お客様の声

## お風呂リフォーム のご提案

本格的な寒さがくる前に 寒いお風呂を解消しました!

「20年以上使っているお風呂の給湯器の調子が悪い」と **型連絡をいただき、お伺いしました。** 

お悩みの中には、「壁の下も天井も汚れていて、色々な薬品を 使っても落ちない」ということもあり、お風呂のリフォームを 型提案させていただきましたo

### く提案ポイント!>

- 1.寒暖差(ヒートショック)で倒れないように 断熱性の高いお風呂に変身!
- 2.床がすぐに乾いて滑らない床に変身!
- 3. ダンナ様が掃除のかかりなのでカビが生えにくい壁で 清掃性アップ!

ユニットパスからの交換だったので、壁には断熱材が入って いると思ったのですが、入っていなかったので、お客様に 提案して入れさせて頂きましたのヒートショックを防ぐには、 部屋間の温度差をなくすことが一番なんです!



パナクレール シーズあきば

**111** 0470-68-2157

**FAX 0470-68-4678** 

御宿町新町312

すぐ乾いて 滑らない床

給湯器も石油ポイラーから、エコキュートにさせていただきました。 「光熱費がどのくらい下がるのか、楽しみだち」とのことの

寒くなると、給湯器は壊れやすくなりますので、「なんか変な音がする」 など、気が付いたら早めにご連絡くださいね!



## 近くて親切&即日訪問!

営業時間 8:30~18:00 木曜定休 プログもやってます。 メールでの問い合わせもOk!





御宿町 シーズあきば

# SS 知っトク 情報/

## 季節の変わり目だからこそ

## からだのためになる家電を紹介!

温かくて過ごしやすくなったり、急に寒くなったり、気温の変化が激しい今日このごろですねの今回は、そんな季節の 変わり目だから見直したい「健康」に関係する、からだのためになる家電をご紹介します。この機会に自分のからだの ことについて、改めて考えてみませんか?

#### 過熱水蒸気オープン

買ってきたお総菜や冷凍食品をよく食べるという方には、ヨーグルトメーカーがあれば、発酵食品を自宅で手軽に 過熱水蒸気オーナンがおすすめです。食品が作りたて のようによみがえるんです。揚げ物のあたため直しなら、 余分な油を落とす減脂効果も期待できます。体脂肪 や塩分が気になる方に、特におすすめです。



ウォーターオープン専用機 「ヘルシオグリエ」 /AX-HI-R

#### ひざトレーナー

最近ちょっと脚力に自信がなく なってきた……と感じているなら、 ひざトレーナーがおすすめです。 電気刺激により、筋肉をパラン スよく鍛えることができるので、 普段通りの生活の中で無理なく 脚カアップができます。

18+4=47 「ひざトレーナー」/EU-JLM50S



#### ヨーグルトメーカー

作ることができます。きめこまかく温度や時間を設定 できるので甘酒や納豆、西京味噌、塩麹もできるん

ですのからだの中から健康になる ためには腸内環境を整えることが 不可欠ですよの

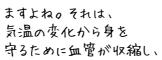
アイリスオーヤマ 「ヨーグルトメーカープレミアム」 IYM-012

#### 浴室暖房機

Sec. 85. 100 .00

三菱 「浴室暖房器」/WD-2408k

寒くなると、トイレや お風呂に入った瞬間、 ぶるっとすることがあり ますよねのそれは、 気温の変化から身を



同時に血圧や脈拍も変化するからです。血圧が 急激に上下すると、ヒートショック現象を起ことが ありますの浴室や脱灰所の温度差を少なくする ために、浴室暖房器はいかがでしょう?



# 息抜き

## 紅葉狩りの見づる時期はいつ?

#### 

だんだん木々が色けいてきましたねの日本気象協会によると、今年の名地の紅葉(カエ尹)の見ごろ時期は、 平年並の所が多いそうです。

紅葉の見ざる時期は、秋の気温が低いと早まり、秋の気温が高いと遅くなります。

今年の9月の気温は、平年並か高くなりました。10月の気温は平年よりも高い所が多く、11月の気温は平年並 の所が多い見込みとのことのこのため、北日本から西日本の紅葉の見ざろは、平年並というわけです。

紅葉狆りの習慣は、平安の頃から始まりましたのその頃は、実際に紅葉した木の枝を折って、手のひらにのせて 鑑賞したため「紅葉狆リ」という言葉になったそうです。

でも、今は愛でるだけにして、木の枝を折らないでくださいね~。

さて、大阪府箕面市に伝わる昔ながらの伝統的なお菓子に、 「もみいの天ぷら」があるってご存いですか?

1300年前に役の行者が作ったのがはいまりで、 使用している紅葉の葉は専用の木から育てているそうですよ~の



## 生活お役立ち

## 自宅の駐車場なら安全?

車上荒らしは、年間で6.5万件以上発生しています。 車上荒らしの約1/3が、被害者の自宅に停めてある車を狙います。 それも、屋外駐車場に停めてある車がほとんどだろうです。

これは、自宅の駐車場に停めてあるからといって中心してしまい、 財布や乾を車内に放置してしまう人が多いということが起因しています。 では、どんな場合が狙われやすいでしょうか。

### その1. 社内に貴重品を置いている

財布やカバン、携帯電話、スペアキーなどの 車内放置は絶対にやめてくださいの 貴重品は 社内に置かず、車から離れる際は必ず持ち出す ようにしてくださいねの

また、ダッシュポードやコンソールボックスは開けて おき、中に何も入っていないことが外からも分かる ようにすることで、車上荒らしのターゲットになること を防ぐことができます。

#### その2. 防犯設備がない駐車場

自動車浴難の大半は、駐車場で発生しています。 立体駐車場やピルの間などにある薄暗い駐車場は、 なるべく使わない方がいいでしょう。 月極駐車場は、夜間でも明るく、防犯設備の充実 した駐車場を選ぶようにしてください。

自宅の駐車場には、照明や防犯カメラを設置される ことをおすすめしますの





どんなに短い時間でも、カギをつけたまま車から離

れるのは非常に危険ですのトイレやコンピニに行く際 少しだけ車を離れるという場合にも、油断せずに しっかりかせを閉めましょうの

その3、ドアロックを忘れた

車上荒らしはその油断を狙って犯行に及ぶのです。

センサーカメラ / 屋外ワイヤレスカメラ

## 当店でお買い上げエアコンを 無料点検 いたします!

そろそろ出番がくるエアコン暖房。夏の間、がンがン使っていたエアコンですので、ぜひエアコンの点検をしません

なんとなく冷えなくなったなど感じたら、冬になる前にご連絡ください。他店でお買い上げのエアコンも 2,000円

## 家電ショップシーズあきば



住所 〒299-5103 千葉県夷隅郡御宿町 新町312

営業時間 8:30~18:00

定休日 木曜日

URL http://blog.alldenka.jp/akiba/

E-mail csakiba@ybb.ne.jp

TEL 0470-68-2157

おおたや 千葉銀行 ◆大原 □ 国道128 勝浦⇒ ●郵便局 松本 菓子店