

2018年8月



桃寿苑

だより

1日 (水)		アッピー	16日 (木)	シャッフルゴルフ大会	
2日 (木)			17日 (金)	血压検温 診察日	
3日 (金)	血压体重 診察日		18日 (土)		
4日 (土)	夏まつり		19日 (日)	原新町盆踊り	
5日 (日)			20日 (月)	ホーム喫茶	
6日 (月)	理髪日		21日 (火)	誕生会	
7日 (火)			22日 (水)		アッピー コーラス
8日 (水)		アッピー コーラス	23日 (木)		
9日 (木)			24日 (金)		レク
10日 (金)	ホーム喫茶	レク	25日 (土)		カラオケ
11日 (土)	(山の日)	カラオケ	26日 (日)		
12日 (日)			27日 (月)	会食会 (1班)	
13日 (月)			28日 (火)	会食会 (出前)	
14日 (火)			29日 (水)	会食会 (2班)	アッピー
15日 (水)		アッピー	30日 (木)	席替えくじ引き	
			31日 (金)	席替え	

散歩道

施設長 坂巻 政美

毎日暑い日が続いています。西日本では大変な被害にあい、片付けもままならないようです。熊谷で41.1度という、考えられないような暑さとなりました。自分の身は自分で守るのが基本ですが、暑さ対策だけはしっかりしていただきたいと思います。

こんな記事を見つけました。「熱帯夜の危険な眠り方と正しい快眠法」我が家では、いろいろな方法を試し、試行錯誤が続いています。方法①エアコンを一晩中つけておく。(27度で静)・・・喉が痛い?方法②エアコンのお休みタイマー3時間(27度で静)たぶん、暑くなって起きる。窓ガラスをあけ、扇風機を体に当たらないようにつけて寝る。方法③②と寝るまでは一緒に、起きたときに、もう一度エアコンをつける。そんなことをしていますが、快眠とはなりません。

記事の内容では、「健康のためにエアコンを切って眠る、という人がいますが、これは間違い。最低でも寝ついてから3時間はつけておくのが正解です。熱帯夜の場合、一晩中エアコンをつけておくことで、理想的な温度・湿度の環境が実現でき、快眠することができます。室温は26度以下、湿度は50%前後に保てるよう設定しましょう。「一晩中エアコンをつけておくのはイヤだな」と思う方は、眠ってから3時間ほどと、目覚める前の30分~1時間くらいにエアコンがつくように設定することをおすすめします。」寝ついてからのしばらく、あるいは目覚める前のどちらか一方にだけエアコンを使うなら、眠るときにだけつけておくのが健康的です。そのほうが、睡眠の質が良くなるからです。

扇風機だけの人は、理想的には、体に直接風を当てず体の上空に風を送って、空気をかき混ぜるようにすると、体への負担が少なくなります。はじめは物足りない感じがしますが、しばらくすると弱いながらも風を感じることはできるはずですよ。

夜中にトイレへ行きたくないとか、睡眠中にあまり汗をかきたくないと思って、眠る前に水分を控える人がいますが、それはとても危険なことです。眠る前に500mL以上の水分をとるようにしましょう。熱中症の症状が出るのは主に暑い日中ですが、その準備段階は睡眠中に始まっています。熱中症は、高温多湿の環境にいて多量の汗をかき、体内の水分や塩分が失われることで起こります。睡眠中にも汗をかきます。汗を自覚しない状態でも、一晩でコップ1杯ほどの汗が出ています。これが熱帯夜になると、一晩で500~1000mLも汗をかくことも珍しくありません。これだけの水分と塩分を失った後、暑い日中にさらに汗をかくと熱中症になりやすくなります。また、早朝には血液が濃くなっているので、心筋梗塞や脳卒中の危険性が高まってしまいます。ご自分にあった方法で快眠できるといいですね。

8月行事予定

夏まつり

日時・・・8月4日（土） 18:00～20:00
 場所・・・食堂
 内容・・・会食・ゲーム・津軽三味線演奏

シャッフルゴルフ大会

日時・・・8月16日（木） 10:00～
 場所・・・食堂
 優勝目指してがんばりましょう。
 ホールインワン賞も用意しています！

会食会

8月27日（月）・29日（水）の2日間に分かれ
 会食会（どん亭）に行くことになりました。

8月28日（火）は出前班です。

メンバーは下の通りです。自分の日付を確認してください。



<会食会メンバー>




1班 (8月27日)	そば	高橋か ・ 小此木 ・ 田畑 ・ 村上 ・ 辰井 海老原 ・ 羽賀 ・ 松本
	すき焼き	杉本 ・ 石井 ・ 戸田と ・ 石塚
出前 (8月28日)	こはる	古谷 ・ 小高 ・ 青木 ・ 町田 ・ 内藤 牛島 ・ 成瀬 斎藤
	天むす	高木 ・ 菅野 ・ 田中 ・ 篠沢 小島
2班 (8月29日)	そば	毛利 ・ 近藤 ・ 濱田
	すき焼き	高橋う ・ 本山 ・ 遠山 ・ 井上 座間 ・ 田村



今月のお誕生者

31日 井上 玲子 さん
25日 濱田 とし子 さん 7/16 牛島 敬子 さん

(7月号で忘れました。  スミマセン)

 おめでとうございます 

新しく、?????さん(5月30日)

入居されました。皆さん宜しくお祈りします。



教えて!
でんきやさん

夏の節電編

エアコンの 上手な使い方



① こまめなオンオフはダメ!

エアコンは室温を下げて設定温度にするまでの間が一番電気代がかかるんです。だから、涼くなったからといって切ってしまうと、次につける時に再度設定温度まで室温を下げなければならない為、電気代がかかる。

② 最初から弱運転はダメ!

最初から弱運転で運転してしまうと設定温度になるまでの時間が長くなってしまい、その分電気代が高くなってしまいます。

<結果>エアコンの電気代を抑えるには、**自動運転でつけっぱなし**が一番。エアコンの自動運転は、一気に設定温度まで下げて、その後微弱運転で室温を保ちます。短時間で設定温度にするため、無駄な電気代がかからないようになっているんです。だから、こまめにオンオフをしない!!

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1
社会福祉法人 たてば友愛会
軽費老人ホーム 桃寿苑
(048) 775-1101

