

~Topics~

- ・秋のおすすめ掃除
- ・脳トレ
- ・イチオシ「どこでもドアホン」
- ・健康生活「ウォーキングの効果」

今月の話題

寒い季節が来る前に  
やっておきたい！

## 秋のおすすめ掃除



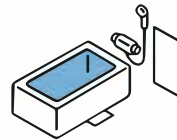
### 夏を終えたらやっておくべき！カビ対策

#### 【エアコンの汚れ除去】



夏の間冷房を使用したエアコンの内部は、カビが発生しやすい危険エリアです。掃除せずにそのまま暖房を使い始めると、カビの胞子を含んだホコリが部屋中に飛び散ってしまいます。冷房を使わなくなってから暖房を使い始めるまでの秋の間にエアコンをきれいにしておくことで安心です。

#### 【浴室のカビ取り】



気温・湿度の高い梅雨から夏の間は、最もカビが繁殖しやすい時期です。特に浴室は、石けんカスや皮脂汚れなどもあってカビが増殖しやすい環境です。カビの汚れは暖かい時期の方が落としやすいため、本格的な冬がやってくる前が楽にキレイにするチャンスです。

### すぐ乾くこの時期に！カーテンの洗濯

カーテンは冬に洗うと乾きにくいのでまだ気温が高く乾きやすいこの時期に洗濯しておきましょう。埃を払ってから洗濯して、カーテンレールへ戻しておけば、風と日光であっという間に乾きます。カーテンを外した時にカーテンレールの埃も落としてキレイに掃除しておくことで、窓際が一気にすっきり明るくなります。



### 気候の良い秋がベストタイミング！窓拭き

寒い時期だと窓を開けて掃除するのが億劫になってしまうので、窓拭きは気候の良い秋がベストタイミング。湿度が高い方が湿気で汚れが浮き簡単に落とせるので、空気が乾燥する冬が来る前に済ませてしまうのが良いです。雨の翌日などの湿度が高い日を選ぶとさらに汚れが落ちやすくなり、効率よく掃除ができます。



## 脳トレ



### 『数独』のルール

タテ列、ヨコ列、3×3のブロックの中に、1～9までの数字が重複しないように埋めていきます。

	5	1	3	8		2
2	4	6				
	9	5				
	9		4			6
4		8		7		
			2		1	
		1		5		9
6	1	4	5		7	

### 解き方のコツ！



◎ヒントが多いところから解いていく

数独は数字が元々いくつか埋まっているので、それがヒントになります。つまり、元々埋まっている数字がたくさんある行、列、ブロックから攻めてみましょう。

◎1から順番に当てはめていく

手当たり次第に思いついた数字を考えても頭が混乱する可能性があるため、1から順番に当てはめていくという解き方をおすすめします。1～9までの数字を順番に見ていくことで、もれなく1つ1つをチェックできます。

答えは次号に掲載します！

# 今月のイチオシ Panasonic 『ワイヤレスモニター付テレビドアホン どこでもドアホン』

## 便利な機能

### ①「あんしん応答」

「あんしん応答」とは、来訪者から呼び出しがあった場合、相手に名前や用件をたずねるメッセージを流して相手を確認したあと、呼び出しに应答することができる機能です。

### ②「ワイヤレスモニター子機」

子機はワイヤレスなので持ち運びができ、家じゅうどこにいても来訪者への対応が可能です。親機と子機間の面倒な配線工事也不要です。

※モニター親機とカメラ玄関子機との間の配線工事は必要

**敬老の日** の贈り物にいかがでしょうか？

詳しくはお問い合わせ下さい！



## こんな時に便利・こんな人におすすめ



料理中



すぐに応答がしづらい



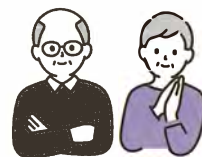
体調が悪い



身なりが気になる

高齢者や足の不自由な方の中には、来訪者がある度に立ったり座ったりするのは苦痛だと感じる方も多いと思います。また素早く親機のあるところまで移動するのも大変です。しかしワイヤレス子機を利用すれば、いつでも手に置いて来訪者の対応が出来ますし、室内の内線呼び出しも可能なため、同居する家族との会話もよりスムーズになるという利点もあります。

9月16日は敬老の日です。日々の生活の困り事について家族で話し合ってみるのも良いかもしれません。



## 健康生活 気温が丁度いい季節にはじめてみませんか？

## ウォーキングの効果

スポーツの秋。ウォーキングは体への負担が少なく、楽しみながら続けられるスポーツです。体力づくりはもちろん、効果的なウォーキングのコツを知り、健康な体を手に入れましょう。

### 脂肪を燃焼させてダイエット

ウォーキングは血液循環をよくするため、基礎代謝がアップしダイエット効果があります。

### 中性脂肪やコレステロールにも

肝臓にたまった中性脂肪を減らし、肝機能の低下を防ぎます。また悪玉コレステロールを減らす効果もあとされています。

### 骨の老化を防ぐ

骨を丈夫にする骨芽細胞が増えます。また、日光に当たることで体内でビタミンDが作られ、骨の形成を助けます。

### 正しい姿勢と歩き方

#### 目線

10～15m先を見る気分で。

#### 頭

あごを引いて頭はまっすぐ。

#### 腕

肘は90度くらい曲げ前後に大きく振る。

#### 姿勢

肩の力を抜いて背筋を伸ばしお腹を引き締める。

#### 着地

つま先で蹴り出しかかとから着地。

#### 脚

なるべく膝を曲げずに腰から足を踏み出す。



--- お問い合わせは ---

小代築炉工業株式会社

〒879-2458 大分県津久見市入船西町 21-1

電話：0972-82-4155 ファクス：0972-82-5280

メール：home@koshiro.co.jp

公式 HP



LINE



facebook



Instagram

