



6月の営業日 						
の日はお休みです 						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

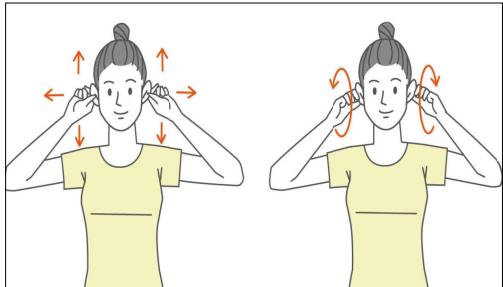
皆さん、ひまわりの種、芽が出てきましたか？
ウクライナとロシアの国花「ヒマワリ」を今年も皆さんで咲かせて、
ウクライナとロシアに一刻も早く平和が訪れるように祈りましょう！
世界中で同じ願いを持つ人々が、同じように活動をしています。抵抗をしています。
1日でも早く、皆が手を取りあって、笑顔いっぱいの地球になりますように！



私の花壇の20日目の
ひまわりの葉です。
どんどん大きくなっ
ています。

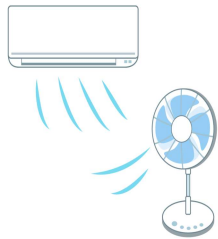
地震があったり、異常に暑い日、寒い日があったり、心も体も落ち着きませんね。さらに**梅雨**。
こんな季節は、「**気象病**」に注意してください。
気象病という病気があるわけではありません。気象病とは、天候などによる体の不調の総称です。
低気圧、高湿度、寒暖差の激しい時には特に注意が必要です。
症状は、たくさんあります。
例えば、頭痛、肩こり、腰痛、むくみ、吐き気、神経痛、関節炎、めまい、倦怠感、眠気、イライラや気分の落ち込みなど。
性別に関係なく起こりますが、40代女性は、8割くらいの方が体調の変化を感じると言われています。
まわりの人には、理解されずつらいと思います。
雨が降る数日前から具合の悪くなる方もあるでしょう。

対策は、規則正しい生活をする事で自立神経のバランスを整えます。
耳周りのマッサージで、耳周りの血流を促進すると低気圧の不調に効果があります。
5秒ずつひっぱったり、まわしたりしてみましょう。息を止めないで、呼吸を忘れずに。
干し野菜やドライフルーツで、「カリウム」を摂取。むくみに有効です。
湿度が高すぎると、じょうずに発汗できないので、体に熱がこもってしまいます。湿度は、エアコンや除湿器を使って、60%程度に。
上手に乗り切ってくださいね。



電気代、気になっていますよね。でもこの時期「我慢をする!」のはやめてください!!
電気代を気にして、エアコンや空調家電の使用を控えるのは、とても危険です!!
部屋の中にも、気が付かないうちに体内の水分量が減り、体温が上昇し、「室内熱中症」になります。
最近のエアコンは、センサーやAIで、賢く部屋の環境を検知して、電気代を抑えながら快適な空調を作ってくれます。
安心、安全のためエアコンは積極的に使用してください。エアコンと扇風機やサーキュレーターを使うのも、効果的です。
お部屋の空気を巡回させて効率よく使いましょう!

それから、電気代が下がる可能性があるのは、エアコンのフィルター掃除です。
「(エアコンの) 前面のパネルをぱかっと開ける→フィルターを取る→掃除機で埃を吸う→水洗い→陰干し→フィルターつける」でOK。
外すときに無理をして、部品の破損をしないように気を付けてくださいね。
これ以上にカビなどで汚れている場合は、エアコンクリーニングお申しつけ下さい。気持ちよく涼しい夏を過ごしましょう!



先月、SONYのお勉強会に行ってきました。5月、6月、7月で発売のテレビ見てきました！
例えば、テレビの上部に専用のカメラを接続します。LINEでテレビの使用状況を把握できますので、離れて暮らす高齢者の方の見守りをサポートしたり、外出先から自宅のテレビの状態を見て、子供たちが帰宅してるか確認したり、何時間テレビを観たり、ゲームをしているかわかります。
外から、LINEで「宿題出来てる？」なんてメッセージを送ったり、テレビをロックしてしまうことも！
大画面で、ビデオチャットも可能です。離れた家族とテレビ電話を楽しみましょう。
子供がテレビに近づき過ぎるとアラートを表示して、見られなくなったり、トイレに言ってる間や席をはずすと、その間は省エネで、画面を暗くし、戻ってきたら元の明るさにしてくれます。
視聴者の位置や距離を認識して、画音質を最適化してくれます。
さらには、テレビの前で、パーからグーするジェスチャーで電源オフなどが可能です。テレビもどんどん進化していますね。

インターネットをつないで、YouTubeや映画を楽しむ機能で、毎日のテレビライフが変わります。画質や音質もちろんアップしています。



ゆらゆら〜と
かわいいうさぎさんの
バルーンアートです。
毎回、可愛くって、
笑顔になります！O様、
いつもありがとう
ございます。

熱中症のセルフチェック方法！
手の親指の爪を逆の指でつまみます。
つまんだ指を離れた時、白かった爪の色が
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
脱水症状を起こしている可能性があります。
すぐ水分補給を！尿の色が濃くなるのも要注意！





オオイシ電化
ISHII
京都府舞鶴市北田辺64
TEL.75-0963 FAX.76-6675