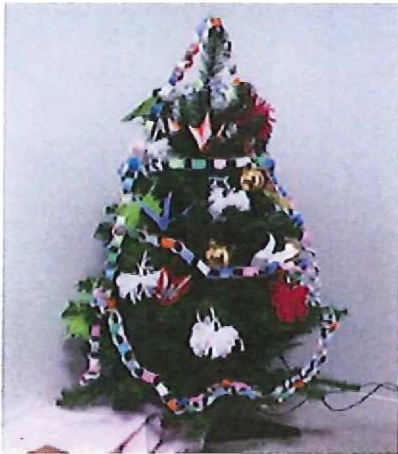


～お茶っこの会～



縫い物・折り紙
なんでも出来る素敵な
お姉さま方です♪
お話も楽しいですよ
～!

折り紙と毛糸で
飾りつけ♪



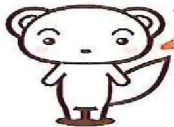
エアコンを上手に使ってエ

「エアコンよりもストーブの方がいいはず！」



エアコンは部屋を広く暖め、灯油やガスなどを使用しないので部屋の空気を汚さず、安心して使うことが出来ます。冬はタイマー機能を利用することにより、布団から出た時の急激な温度変化で体に負担がかからないようにする事も出来ます。

エアコンは、外の空気の中にある熱を利用して部屋を暖めるため、電気ストーブより少ない電力で部屋を暖めることが出来ますが、空気が乾燥しやすくなります。設定温度は22℃～23℃を目安に、無理のない設定温度にしましょう。湿度が上がると体感温度がアップし、ウイルスの活動を抑えることも出来ます。湿度は40%～60%が目安です。湿度を上げるには、洗濯物の室内干しがお勧めです！外に干してもなかなか乾かない時期ですので、洗濯物にも体にもやさしい環境になります。ただし、洗濯物の量が多かったり、換気が十分でなかったりすると、結露が発生する可能性もあります。☆スイッチの入切は少なめに…温度が上がってきたら設定温度を下げるか換気がお得です。



暖房時、エアコンは部屋の冷たい空気を吸い込み、暖かい空気にして吐き出しています。そのためエアコン内部のフィルターにゴミやホコリがついて目詰まりすると、多めに電気を使うこととなります。月に1度はフィルターを水洗いするか、掃除機でホコリを吸い取る程度で大丈夫です！汚れがひどい場合は、中性洗剤を溶かしたぬるま湯で洗い、日陰でよく乾かしてください。ドラッグストア等でも掃除用スプレーが売られています。エアコンを使わない時期は、ゴミなどの侵入を防ぐため100均等で売られている、エアコンカバーの使用をお勧めします。室外機には雪や枯葉がかからないようにすると安心です！空気が通りにくくなって、電気量が増える可能性も…。

水道管の凍結に注意してください！！

水抜き操作を忘れ、水道管が凍結した場合、修理費用は自己負担となります！就寝前にもう一度確認をお願いします。



- ①玄関から向かって右にあるガス給湯器のコンセントを抜かないでください。また、長期外出でもブレーカーは落とさないでください。
- ②水抜きの際は両方とも閉めてください。両方しめた後に台所・浴室の水・お湯両方水抜きしてください。