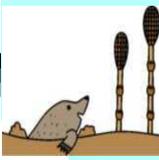


# りらいふ通信 68回



ども～こんにちは!りらいふの木村です。(いつもありがとございます)★

いや～なかなかコロナも収まらなくてついでです。りらいふでも日々の感染対策を  
していても今回の第6波に閉じ込められては数名コロナにかかったり、濃厚接触者が出  
たり去年から若干給湯器の定期点検が遅れていますので、コロナの様子を見な  
がら順次廻っていきますのでよろしくお願いいたします。給湯器の調子が悪い、平  
日の空の時間が少ないなどございましたら、先に点検にお伺い(👷👷👷)いたしますの  
で、ご希望の方はご連絡いただければと思います。

まだまだ朝晩は寒いですが、ポカポカと過ごしやすい日もふえてきて たくさんの花が  
咲き競い、庭やベランダが一年で最も華やぐ季節になってきましたね🌸🌸🌸!

この時期になると狭山池の桜、当社りらいふ近くの南海高野線下のレンガのト  
ンネル(狭山里道架道橋)の桜が毎年待ち遠しいです。

散歩が楽しみになります(\*^^\*)

南海狭山駅～大阪狭山市駅→狭山池と🚆電車に乗って桜を楽しむ  
散歩コースなんかも特にオススメです★

## エコキュートを8年以上お使いの皆様へ

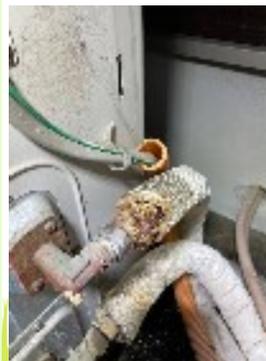
エコキュートの配管破裂にお気をつけ下さい。

エコキュートのタンクと室外機(ヒートポンプ)  
をつなぐ配管が経年劣化により写真のように突  
然破裂してしまう事例が発生しております。  
当社が無料点検致しますのでお気軽に連絡下さ  
い。

TEL0120-112-645

(株)りらいふ

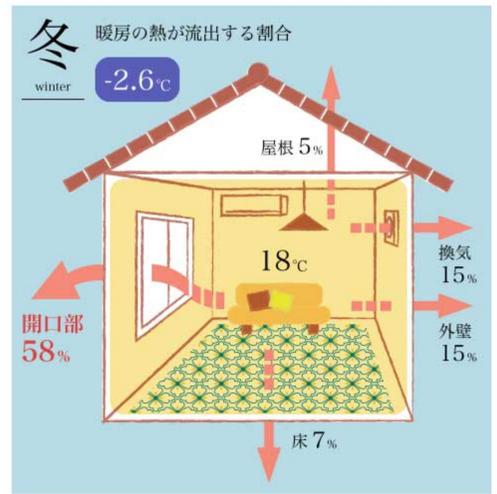
エコキュート配管点検係まで



# 住まいの熱の流出割合

## 暖かい部屋のメリット

活動時間が増え健康的に断熱リフォームなどによって部屋が暖かくなると活動時間の増加がみられるという調査結果が。階段を昇り降りしたり、テレビを見ながらストレッチしたり、わずか10分程度でも体を動かすことを意識するだけで、生活習慣病のリスクが軽減するとされています。



## 睡眠の質が上がり免疫力アップ

夜中に何度もトイレに起きる。そんな夜間頻尿に悩まされている方は寝室の室温を18℃以上をキープすると睡眠の質を高め、免疫力アップも期待できます。まずは睡眠からです。



## 寒暖差を減らして高血圧予防

日本人の3人に1人は高血圧だそう。食生活や運動に加え、寒暖差を減らすことも血圧低下につながります。高齢者のいる家庭では部屋間の温度差によるヒートショックの危険が潜んでいます。温度差をなくす工夫を。



一部屋からできるオススメ省エネ・エコリフォーム  
薄型断熱パネルで気軽に断熱リフォームして、夏は涼しく、冬は暖かい快適空間へ！

## 住環境を整えるヒント【水廻り～キッチン～浴室～】



自在手すり Panasonicツインデッキ  
(水廻り用)  
さまざまな水廻りシーンで活躍  
転倒リスクを減らして動作でき  
ます

「水廻りでも安心できる支え  
が欲しい…」

「狭い場所でも対応できる支え  
が欲しい…」

「濡れるとお手入れが大変…」  
キッチン・脱衣所・玄関に

**工事不要**

お風呂は転倒事故が多い場所です。

事故につながる要因を減らすのがバリア  
フリー化。

使い慣れてるから大丈夫、と思ってい  
ても意外に危険が潜んでいます。チェッ  
クしてみましょう。

高齢者や障害のある方にとって、  
お風呂がバリアフリーとなり「苦に  
なる」「危険な」場所とならないよ  
うにすることが大切です。

手すりを取り付ける

- ・浴室への出入り口
- ・浴室内の移動用
- ・洗い場立ち座り用
- ・浴槽またぎ用
- ・浴槽内立ち座り用



浴槽のまたぎの高さが400～  
450mm程度が安全です

脱衣所と浴室の段差をな  
くす

蛇口をレバー式へ変更  
サーモスタットタイプにする

座って脱衣・着衣ができるイスが

安定した状態で腰を掛けながら身体  
を洗える

断熱窓・浴室暖房などを  
設置しヒートショックを  
防ぐ

浴室扉を引き戸や折戸にし  
開口を広くすると開けやす  
く出入りがスムーズ





我が家の

# いつかに備えよう!!

高めよう自助の力



阪神淡路大震災から27年、東日本大震災から11年、1月にはトンガ沖で発生した海底火山噴火で世界各地に津波が押し寄せて自然災害の怖さを思い知らされました。

日本でもいつきてもおかしくないといわれている”南海トラフ地震”の備えは 大丈夫でしょうか？備えあれば患いなし!! そのいつかの為に備えておいて安心防災グッズはそろえておくようにしときましょう。

## 最低限の持ち出し用防災グッズ

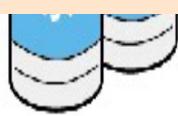
## できれば持っておきたい防災グッズ

- ①リュックサック
- ②保存水
- ③非常食
- ④手回しラジオライト  
(懐中電灯、ラジオ、充電器機能搭載)
- ⑤ホイッスル
- ⑥アルミブランケット
- ⑦マスク
- ⑧簡易トイレ
- ⑨ウェットティッシュ
- ⑩レインコート
- ⑪タオル
- ⑫財布(現金、身分証)
- ⑬ヘッドライト

- ①ランタン
- ②エアーマット、寝袋
- ③アイマスク、耳栓
- ④着替え・トイレ用目かくし
- ⑤トイレットペーパー、歯磨きシート
- ⑥お湯のいらないシャンプー
- ⑦ラップ・紙皿・紙コップ
- ⑧水タンク(ウォーターバッグ)
- ⑨救急セット・薬
- ⑩軍手
- ⑪洋服・下着
- ⑫ヘルメット
- ⑬スリッパ
- ⑭発熱剤・加熱剤
- ⑮

準備しておく食料品や飲料水の目安は、最低3日分。ライフラインが復旧するまで、または支援物資が届くまで数日間過ごせる量が必要になります。

缶詰や乾パン、レトルト食品など火を通さずに食べられるモノが便利。家族のなかに高齢者や乳幼児、アレルギー体質の方などがいる場合は、事情に合ったモノを準備する必要があります。



安心箱



# りらいふ通信68回プレゼント

“S”はどこちに入る？

①

①	H A L F
②	P U R E

1	2
1と2の両方	どちらでもない

A+B+C+D+Eはいくつ？

②

29	→ A →	8
38	→ B →	8
47	→ C →	16
56	→ D →	0
45	→ E →	0

[HINT] 全ての数字は同じ数字ではありません。

A+B+C+D+E=

何を表している？

③ × = +

[HINT] ローマと日本。

りらいふ通信67回  
答え！ 5 2 9 6

今回のプレゼントは防災セット  
もしもの時の備えは大丈夫ですか？  
やっぱりあると安心。

いつもたくさんのご応募ありがとうございます。今回のりらいふ通信プレゼントの応募方法は☎072-366-3630かInstagramまで！①/②/③の答えをもってInstagramのeco.relifeのフォロー・メッセージにりらいふ通信プレゼント・お名前・ご住所・電話番号をメッセージ送っていただければ応募完了です。

googlemapの口コミの方も是非是非  
よろしくお願いします。



※中身は異なる場合があります。