

県住新聞

発行者

県営住宅指定管理者
一般社団法人
宮崎県宅地建物取引業協会
住宅管理課

時間外の緊急連絡は
真に緊急の
場合のみに!!

年末年始休業のお知らせ

管理会社は12月29日～1月3日まで年末年始休業とさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願い致します。



住まいのトラブルを 解決しよう!

冬は空気が乾燥し火災が起きやすくなります。
配線コード、コンセントの点検してみてもいいですか?

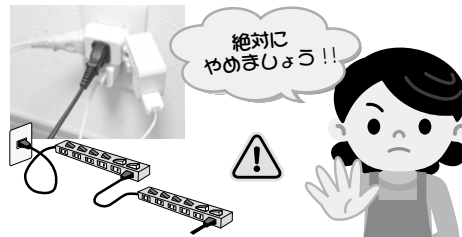
**電気は使い方を誤ると
火災につながり大変危険です!**

私たちの暮らしに欠かせない電気も、使い方を誤ると火災につながってしまいます。正しく安全に使って火災を防ぎましょう。



タコ足配線は火災の原因になるので危険です!

- タコ足配線をすると定格電流を超え、発熱して**発火する危険**があります。
- テーブルタップ(延長コード)を2個直列して使用するとコードが加熱する恐れがあります。



火災警報器の電池は切れていませんか?

住宅用火災警報器について

- 住宅用火災警報器は火災による煙や熱を感知して警報音でお知らせします
- 警報音が鳴ったときは火元を確認して避難してください。119番通報や可能なら初期消火を行ってください。
- 火災でないのに警報が鳴ってしまった場合は、警報音停止ボタンを押す(紐がついているタイプの場合は紐を引く)か、室内の換気をするると警報音は止まり通常状態に戻ります。
- ※上記以外で、短い音でピッ…ピッ…と一定の間隔で鳴る場合は電池切れの注意音です。機種によっては機器ごと交換する必要があるため、管理会社へ連絡しましょう。

管理会社へ
連絡しよう!

※営業時間外は緊急連絡先の
マグネットシートを活用しましょう!

★まめ知識★

家具類にホコリを付きにくくする方法

○バケツの水に柔軟剤を5、6滴入れ、雑巾を固く絞ります。後はいつもしているように家具やテレビの拭き掃除をするだけ。柔軟剤には静電気をガードする成分が含まれているので、ホコリが付きにくくなるそうです。

窓と網戸掃除が楽々にできる

- 窓:新聞紙に霧吹きなどを使って湿らせて拭くだけ。それだけで新聞に使われているインクが汚れを吸着して窓がピカピカになります。
- 網戸:使い古しのストッキングを、古布や古靴下などをいれて持ちやすい厚みにし、そのストッキングで網戸をなでるだけ。ストッキングの静電気によってホコリを取り除くことができます。

風邪予防
簡単レシピ

オリバナナ

(バナナのオリーブオイル炒め)



オリーブオイルとバナナは、腸を整え免疫力をアップする食材です。私たちの免疫は7割が腸で作られており、腸が整っているかどうかで風邪を引くかどうか決まると言われています。

- 〈材料〉 ●バナナ…1本
●オリーブオイル…少量

〈作り方〉

- ①バナナの皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②オリーブオイルでバナナの両面を焦げない程度に焼いたら出来上がり!!

他に、しょうが紅茶は体を温め、甘酒は飲む点滴と言われています。風邪を引かないように進んで取り入れてみてはいかがでしょうか。



「テレビが映らない」
「共同灯がつかない」
などの真に緊急でない場合は翌日8時30分以降の連絡にご協力をお願いします。緊急と判断できない場合は、緊急対応ができませんのでご了承ください。

緊急でない場合



翌日8時30分以降に連絡

ヒートショック(熱ショック)を防ぐために

◆ヒートショックとは

ヒートショックは、おもに、家の中の温度差により起こる事が分っています。浴槽から出て体を洗ったり、あるいは熱い湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動することなど、一連の入浴行動の中で血圧は急激に大きく変動します。健康な若い人なら、血圧の急上昇や急降下にも耐えられるかもしれませんが、**高齢者は血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞、脳出血などを引き起こしやすくなります。**

◆ヒートショックが起きやすい場所

特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面所・浴槽など極端な温度差がある場所です。トイレも、排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすくなります。

◆入浴についての注意点

- 入浴前と入浴後に水分を取る。
- ゆっくり温まる。
- 食後1時間以上空けてから入浴する。
- 浴槽の湯温を低めにする。
- お酒を飲む場合は入浴後が好ましい。
- 長湯をしないようにする。
- 部屋間の温度差をなるべくなくす。
- 浴槽から急に立ち上がらない。

◆トイレでの注意点

- 可能であれば、寝室はトイレの近くに設ける。
- トイレに暖房器具を置く。
- いきみすぎないようにする。

