

夏バテならぬ秋バテにご注意ください!!

秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。冷たいものをグビグビ飲む、お風呂はシャワーのみ、薄着のまま寝る、といった夏の生活習慣を見直し、体を秋モードへ移行させましょう。体力や食欲をきちんと回復させておかないと、スポーツの秋、食欲の秋を楽しめなくなってしまいますからね。夏バテを引きずったまま秋を過ごし、寒い冬へ突入すると・・・いつの間にか、“夏”バテが“慢性”疲労になってしまうかもしれません。疲れた体には、十分な栄養と休養を・・・。

食事編 ■ **疲労回復効果のあるビタミンB1をとる** 豚肉、うなぎ、レバーなど、スタミナのつきそうな食材に多く含まれるビタミンB1ですが、実は豆腐や納豆といった大豆製品、海苔やワカメなどの海藻類にも多く含まれます。胃腸が弱っているときは、無理をせず、豆腐や海藻類などさっぱりしたものがよいようです。

生活編 ■ **入浴** 暑い夏は、簡単にシャワーのみで済ませてしまいがちですが、一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするためには、約37～39℃のお湯での入浴(半身浴)がおすすめです。夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

■ **睡眠** 初秋は、季節の変わり目で自律神経も乱れやすく、よく眠れない、寝つきが悪いという人も多いのではないのでしょうか。朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなるため、朝の散歩やウォーキングは特におすすめです。夜は、ゆっくりお風呂に入って心と体をリラックスさせてあげましょう。また、日中は暑くても、夜や明け方は気温が下がりますので、長袖のパジャマや腹巻き、厚めの布団を用意しましょう。

運動編 ■ **運動** 冷房の効いた室内にばかりいたり、気候が涼しくなってくると、汗をかかなくなり、血行が悪くなってしまいます。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。炎天下での激しい運動には注意が必要ですが、朝夕の涼しい時間帯を選んでウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかくようにしましょう。もちろん、そのときには水分補給もお忘れなく・・・。

「収入申告書」の提出はお済みですか？

「収入申告書」は、みなさまの収入や世帯の状況に応じて、翌年度の家賃を決めるための重要なものです。「収入申告書」が未提出または書類不足がある方には、平成27年9月中旬頃に「収入申告請求書」が発送されています。収入申告を提出しないと今の家賃の2～3倍になる方もいます。早急に提出してください。何かありましたら一番下にご記載の担当管理会社にお問い合わせください。

まだまだ台風注意

毎年夏から秋にかけて暴風雨の災害をもたらす台風。その被害を最小限に抑えるために、日ごろから備えておくことが大切です。

台風が接近してきたら・・・

TVやラジオのニュースをよく確認し、風が強くなる前にバルコニーの物品は部屋の中へ。物干し竿は、フックやバルコニーの「さん」に結んでしっかりと固定しましょう。窓や出入り口の戸締まりをして、窓枠をビニールテープやタオルなどで塞いでおきましょう。さらに、断水対策として、浴槽に水を張るなどしてトイレなどの生活用水を確保しておきましょう。

快適な衣替え

- 1 衣替えはカラリと晴れた日に行いましょう。「雨で外出できないから衣替えをしよう」という方がいるかもしれませんが、湿気の多い日に収納すると、かえって虫喰いやカビの原因になります。
- 2 クリーニングに出した衣類は、風通しの良いところで2～3日乾燥させましょう。また、衣類にかけられているビニール袋は汚れ防止用であって、保管用ではありません。ビニール内が蒸れてカビ発生の原因になることがありますので、必ず外してから乾燥収納がおすすめです。
- 3 防虫剤のガスは空気より重いので、衣類の上に配置するようにします。また、2種類以上の防虫剤を同時に使うのは避けず、化学反応を起こして、シミの原因になることがあります。



第14号

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

住所:宮崎市潮見町20番地1
電話:0985-22-8141

時間外の緊急連絡は
真に緊急の場合のみに!!

「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

室内の日常点検(水廻り編)

普段何気なく使用している、水廻りは気づかぬうちに排水管等が劣化して水漏れしていた事例があります。入居中の室内管理は入居者が行わなければなりません。

点検してみましょう!

- ①洗面所 / 洗面台、台所 / 流し台の下部収納部分にある排水管 ・ 管の腐食による水漏れは無いか? ・ 繋ぎ目からの水漏れは無いか? ・ 管のネジ部分の緩みは無いか?
- ②洗面所 / 洗濯機排水口 ・ 排水ホースは外れてないか? ・ 排水口の詰まりはないか?
- ③洗面所 / 洗濯機水栓の給水ホース取付口 ・ ホースは外れてないか? ・ ホース取付部分からの水漏れはないか? ・ 洗濯機を使用していないときは蛇口を締めているか?
- ④トイレ / 給水管周り・便器の取付床周り ・ 手洗い管から水は出るか? ・ トイレの床は濡れていないか? ・ 常時水が流れていないか?

床上に誤って水をこぼしたり、排水管・給水管から水が漏れていて気づかない場合、床下に水が漏れ階下の天井から水漏れを起こす可能性があります。注意しましょう!! 水漏れの場合、原因者が階下の被害額の全てを実費負担しなければなりません。

排水管が水漏れしている場合は、速やかに担当の管理会社に連絡して、修理を行ってください。(但し修理の内容によっては、入居者負担となる場合がありますのでご注意ください。)