

夏のお掃除キャンペーン 第2弾！

今回はズバリ！！ 照明のお掃除を重点的にご提案します！

なぜ？今照明のお掃除なのでしょうか？？

- この暑い時期には特に掃除機かけや拭き掃除など億劫になってしまうと思います。
そんなお部屋のお掃除、手っ取り早く他人にお部屋をきれいに見せる技があります！！
それは……角を掃除(綺麗に)する。なんです！
角が綺麗だとお部屋が綺麗に見える不思議
それももちろんさせていただきますが、、
次にどこを見るか…そう!!照明などお部屋の上部です！
積み積もったホコリと台所から漂ってきた油が混ざった高い所のお掃除、危険ですし、大変ですよね??
油は寒くなると固まり余計に落とすにくくなるので
実は今の時期がお掃除に最適なのです！

気になっているものの何年も放置していませんか？

- ・手が届かないので掃除をした記憶がない
- ・電気の傘の中に小さな虫が入っている、などなど

この機会に電気をきれいにしてお部屋も気分も
明るくしちゃいましょう！

電気機器の買い替え、LED電球への交換などもお気軽にご相談下さい

●秋のお彼岸に向けてのお手伝いします！

今年のお彼岸は9月19日(木)～9月25日(水)の7日間です
暑さも少しは和らぐ？この時期にお墓参りを考えている方も
いらっしゃるかと思います。

お墓までの付添からお掃除までサポートいたします
多数の予約が見込まれるのでお早めにご相談下さい。

連日暑い日が続いています！ 熱中症対策は十分に行ってください！

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている 
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>MEMO</p> <p>緊急連絡先</p> <p>☑ 000 0000</p> <p>000-0000-0000</p> <p>☑ 000 0000</p> <p>000-0000-0000</p> </div>

！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成

