

# さわやかクラブ 通信

平成30年6月



## 梅雨の湿気対策



毎年6月中旬から7月頃までの間、梅雨の時期が訪れます。

梅雨は一年の中で最も湿気の多い季節。毎日のように雨が続いて、ジメジメとした天気が続きます。この時期は湿気対策が必要になります。簡単にできる湿気対策としては、まずは窓を開けての**換気**です。換気扇などを活用し、空気の流れをつくって湿気を外に逃がしましょう。また、濡れたもの・濡れた場所をそのままにしないこと、クローゼットや押し入れにモノを詰め込み過ぎないようにすることも簡単にできる湿気対策です。

こまめに換気をしていてもジメジメと湿気がこもりがちの場合、除湿器やエアコンの除湿機能を使うのは大いに有効です。でも年中稼働させると電気代が大変なことになりますし、新たに購入するとなると、なかなかすぐにとはいきません。簡単に除湿できるアイテムといえば、**重曹**です。いろいろな用途に使えて重宝する天然素材の重曹は、除湿剤としても活用できます。小皿や小瓶に重曹を盛り、湿気が気になる場所に置くだけでOK！湿気だけではなく、嫌なニオイもまとめて吸い取ってくれます。湿気を吸って固まってきたら、お掃除用として消費すれば一石二鳥です。

結露が発生しやすい窓には、水分をしっかり吸い取る結露シートを貼るのがお勧め。防カビ機能を備えたものや、インテリアのアクセントになるようなおしゃれな模様のものがお手頃価格で販売されています。

## 趣味の広場

このコーナーでは皆さんの趣味活動をご紹介します。

海平ら うみたい  
波キラキラと なみ  
風光る かぜひか  
ひろこ

雲低く くもひく  
桜花しだるる おうか  
谷の黙々 たに  
のぶえ

新築の しんちく  
オープンハウス おーぷんはうす  
風光る かぜひか  
しづえ

次回のさわやかクラブ

第二さわやかクラブ 9時～  
6月 20日(水)  
先生をお招きしての体操

ハスティア華城ケアハウス 担当：光来 石井  
電話番号 0835-20-0321  
ハスティア華城居宅介護支援事業所 担当：藤井  
電話番号 0835-27-1134