

## 地元で57年の実績



近くの公園の周りを彩っている「イチョウ」です。おいしい銀杏が採れるようですが、この時期近隣にお住まいの方は、あの素敵な匂いに悩まされています。私達は黄葉と銀杏を楽しませて頂いています。

寒さが厳しくなってきました。お宅の暖を取る方法は？  
ストーブ（電気、ガス、灯油）、温風ヒーター（ガス、灯油）  
オイルヒーター、エアコン、ホットカーペット、こたつと  
いろいろありますね、それぞれに長所、短所があり併用し  
ているお宅もあると思いますが、これらの暖房器具には共  
通していることが有ります。  
寿命がある事、点検、整備をしないで使い続けると重大な  
事故に繋がる可能性がある事です。

10年は暖房器具の寿命の目安です。特に念入りに安全点検をして下さい。

- \* 電源コードやプラグの点検、（断線、コードカバーの状態等）
- \* 灯油が古くなってないかの点検（色、匂い、購入時期、）
- \* 燃焼して暖める器具の不具合は、特に早めに修理をする。
- \* 取扱説明書に書いてある注意に反する使い方をしない。

変な音をする、いつもと違うにおいがする、電源を入れたのに温まらない、リモコン、コントローラーが作動しない等おかしいなと思ったらまずメーカーのサービスか当社にご連絡下さい



## ウォームビズってなに？ウォームシェアって？

### ウォームビズ

簡単に言うと、室温を20℃にして寒い人は着るもので温かくしてください、という事です。「何年も前からやっているから今更」という方もおられると思いますが、部屋の温度はかってみて下さい。寒い部屋で重ね着をしていると動くのが億劫になって、つい座ったきりになったりしませんか、体の為にもあまりよくありません。適温（22℃～23℃位？）の部屋で身軽になってみてはいかがですか？

### ウォームシェア

みんなで集まって温かさを共有し、分け合いましょう、という事です。暖房の効いた集会所、等でおしゃべりをしたり趣味をしたりして楽しみながら過ごすのは、とても良いと思いますのでぜひお勧めしますが、会場へ行くまでは寒いので服装には気を付けて下さいね。交通機関を利用されるときは、温度差に注意してください。

# 家の中で事故・ケガ？

家の中のケガの中で一番多いのが**転倒**（何らかの原因で転ぶ）で。重大なケガに繋がるのも**転倒**です。では転倒の原因を考えてみましょう、

- \* ちょっとした段差や敷物に足先をひっかける。
- \* 階段や段差を踏み外す。落ちる
- \* 床の上に有るものに乗ってしまって滑って転ぶ
- \* 高い所の物を取ろうとして踏み台等から落ちる
- \* 立ったままで靴や靴下を履こうとして尻もちをつく等、普段何気なくしている事が転倒の原因になってしまう事が多いようです。

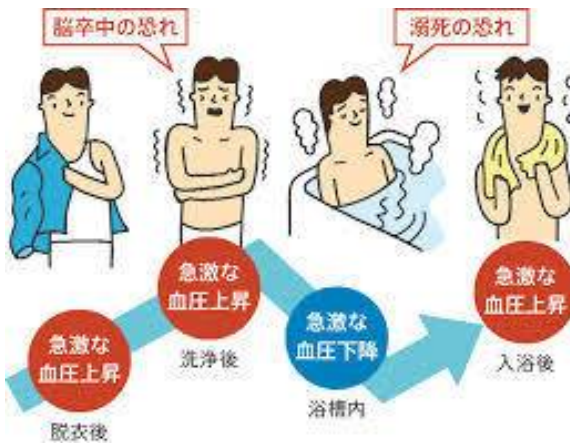
このような場合、**骨折**することが多く骨折箇所によっては、治るまでに時間がかかったり、寝たきりになってしまう事もあります。



## ヒートショック

テレビなどで寒い季節になるとよく聞かれますが、体が冷えたままで熱い浴槽にいきなり入ったり、よく温まった体で冷えた脱衣所に出たり、温かい部屋等から暖房のない廊下やトイレに行ったりすると温度差から**血圧が急に変化**し気分が悪くなったり**倒れたりする事**を言います。

入浴中に気分が悪くなって溺れたり、倒れたときに周囲にある物にぶつかったり頭を打ったりすることもあり、救急車のお世話になり最悪の場合には命にかかわることにもなりかねません。



## 転倒やヒートショックによる事故を防ぐには

- 照明を明るくする、
- 足元を明るくする一廊下、階段
- 床につまづきそうなものを置かない、
- 階段や廊下などにもものを置かない。
- 階段、廊下に手すりを設置する
- 特に良く通る所の段差はミニスロープなどを付ける。
- 床を滑りにくい材質にする。
- 玄関に手すりを付ける
- 靴、靴下、ズボンなどの着脱をする時に腰かける。
- 段差解消、手すりの取付は介護保険の住宅改修で9割が出ますが、介護認定の審査が厳しくなっていますので、必要かなと感じたらご相談下さい。



# 今年のお勧め商品

寒い冬、安全にあったかく過ごせたら良いですね、暖房器具も大切ですが、家の中で寒い冷たいをへらすともっとあったかい気分になれるのでは



## 後付の内装窓

暖房をしても部屋がなかなか温まらない、何処からともなく隙間風が入って寒い、それは窓のせいかもしれません、既存の窓の内側に**樹脂枠の窓をプラスして2重窓**と同じ効果を・・・  
取付工事は、2～3時間です。

1間の掃出し窓で、約8万円～（取付費込み）

## エアコンで暖房

最近のエアコンは足元から温める、空気清浄機がついている等いろいろな機能が付いています。

ダイキンのウルルとサララという機種は、**加湿機能**が付いています、値段が高いのですが、特に冬は乾燥することが多いので、加湿器を使用することを考えたら便利だと思います。

ダイキン ウルサラ 定価の4割引き（工事費別途）



## 給湯器

寒い時期には温かいお風呂にゆっくりと入りたいという方、こんな時に給湯器の故障で何日もお湯が出ないとなったら心身ともに冷え冷えですよ。10年くらい使っている給湯器、リモコンが誤動作したり、音大きい、変な音がする等は**故障の前触れ**の事が多いようです。当社にご相談下さい。

交換工事 20号オートタイプ25万円～（メーカーによる）

エコジョーズはプラス3万円～



## 暖房便座

寒い時期、冷たい便座にそっと座る、そんな経験、特に女性は切実ですよ、「**暖房便座**」かなりのご家庭で使って戴いていますが、そろそろ変え時のお宅もあるようです、この冬は暖かい便座で身も心も暖かく快適に過ごしませんか・・・

暖房便座交換 4万円～（メーカー、機能による）

トイレ内コンセントが必要です（工事は別途）



# ALPホームで家族を守る

ALPホームは地震に強い耐震住宅です、また自由設計で若い世代でも建て易く、子育てしやすい建物として、33坪、2階建て2LDKで、坪44.8万円からの住宅を開発しました。家族構成の変化や趣味の部屋づくり等にも対応する事も出来ます。



## 太陽光発電+蓄電池 (オプション)

電気を確保することで、テレビ、携帯電話等からの情報が得られ、最低限の照明が確保でき、冷蔵庫が使えれば使える食材も増えるなど被災後の生活が豊かになります。安定した明かりは健康を保つためにも必要です。

## 免震システムの組み込みで (オプション) 自宅を避難所に

オプションで免震システムを組み込むことで、震度7の揺れを震度4位の揺れに軽減します。震度4は東日本大震災の東京の震度に相当します。又、その後のにも震度3~4の余震が何度となく繰り返されていますが、免振システムを組み込むことで、本震での建物のダメージを最小限に出来れば、自宅で過ごすことが出来ます。

避難所で周りに気を使いながら何日も過ごすよりは、多少の不便があっても住み慣れた自宅の方が安心なのではないでしょうか、



## 水、食料の確保

飲料水として1日1人3ℓが必要とされています、他に生活用水も必要です雨水、風呂の水等の活用も考えましょう。食料品の備蓄も必要ですが、特別に防災食として備蓄するだけでなく、普段食べなれている乾物、缶詰、お米(保存方法に工夫が必要)などを余分に購入して置き、日付の古い物から食べたら補充しておくのも良いようです。被災したら**最低7日**は自分で何とかしなければいけないといわれています。自分なりの方法を考えましょう。

## 株式会社アンドウライフプラン

電話 03 - 3307 - 8884

FAX 03 - 3326 - 6044

住所 東京都世田谷区北鳥山7-8-21

(ホームページ) [alp-andou.com](http://alp-andou.com) 又は(アンドウライフプラン)で検索して下さい。

(メールアドレス) [alp@alp-andou.com](mailto:alp@alp-andou.com) メールでのお問合せはこちらへどうぞ