



早いもので東日本大震災から1年が経ちますが、まだまだ各地で地震が続いたりしていますね・・・

復興にも時間がかかっていますが、皆さんも地域の避難訓練への参加や非常持ち出し用品の準備、非常時の避難場所の確認など日々の暮らしの中で地震への備えをしておきましょう

被災地復興支援・住宅省エネ化を目的とした住宅エコポイントが再開

- 対象期間 平成23年11月21日～平成24年10月31日に工事着手したもの
- ポイント発行申請の期限 平成25年1月31日まで
- ポイントの交換申請期限 平成27年1月31日まで

■対象となるリフォームは？

- ①窓の断熱改修(ガラスの交換・内窓の設置・外窓の交換)
- ②断熱材(外壁、屋根、天井、床の断熱)
- ③バリアフリー工事(手すり設置、段差解消、廊下幅等拡張など)
- ④太陽熱利用システム
- ⑤節水型トイレ
- ⑥高断熱浴槽
- ⑦リフォーム瑕疵(かし)保険(リフォーム時の検査と保証がセットになっており、万が一の欠陥に備えた保険)
- ⑧耐震改修(①窓の改修と②断熱改修と一体的に行う工事が対象)



※エコポイントの対象となる工事が事前に確認してください

■エコポイントの交換商品は？

追加工事への即時交換

被災地の産品・製品

被災地の商品券など

被災地への義援金・寄附

省エネ・環境配慮商品

環境寄附

■手続きの流れ

工事着手→工事完了→申請書類の準備→記入・提出→ポイント発行→通知ハガキが届く→交換商品が届く



パソコン、携帯、スマートフォンの利用が増え最近よく耳にする言葉だけど・・・
みなさんは違いをご存知ですか？

mixi

ミクシィ 登録制(以前は紹介制)で本名でなくても登録可能(15歳未満は不可)

日記や写真、つぶやき、同じ環境や興味、趣味を持った友人とのグループ作りなど主に記録として使う人が多い

facebook

フェイスブック 本名で登録が必要 写真を共有できる友人、同僚、同級生、仲間たちのつながりを深められ、自分や会社などアピールする場として使われている

ハウズドクターも facebook に登録しています

twitter

ツイッター ログイン(登録)して140文字以内で自分のつぶやきたいことを入力すると、それに対し知らない人とも情報交換やコミュニケーションを図れる

インターネットに接続できれば誰でも楽しむことができます。その反面、個人情報の悪用や犯罪につながる事例も起こっているため注意が必要です



嚥下とは食べ物を飲み込む力のことです。嚥下運動はのどぼとけの上下の懸垂、声帯を閉じたり開いたりする動きを伴います。加齢とともに筋肉が衰えると動きが鈍くなり、食べ物が食道に行かず、気管を通じて肺に入り、その食べ物についていた細菌によって肺炎を引き起こすことがあります。

嚥下障害を防ぐためのポイント

◆声を出す機会を増やす

意識的に日常での会話数を増やす

1人でテレビを見ていてもテレビにつこんでみたり、家事をしながら歌を口ずさむなど

◆人と接する機会を大切に

井戸端会議も無駄にはなりません

◆のどや顔の筋肉を鍛える

低い声と高い声を交互に出したり、大きく口を開けたり閉めたり、唇をすぼめたり横に伸ばしたりなど

◆笑う門には福来たる

笑顔でいると口角が上がり表情筋がリフトアップします。声を出して笑うのども鍛えられ、より効果的です。若い方でもひきこもりなどで会話する機会が少なくなると、のどの筋肉の老化が早くみられるようになります。会話の回数を増やしたり、声を出す機会が増えると自ずと顔の表情筋も鍛えられ、シワが少なくなるなどアンチエイジングにもつながります。また最近滑舌が悪くなったと思ったら、まずために早口言葉を言ってみてください。以前より言いづらくなっていたら要注意です!!



話題の「断捨離」のススメ

「欲(不要なもの)を断ち、無駄(不要なもの)を捨て、(ものからの)執着から離れる」



わかってはいるけど「思い出の品・・・」「いつか使うかも」「もったいない」と言ってものをためこんでいませんか？
使ってこそものの価値が生まれます！使っていないものは感謝の気持ちをこめながら捨ててしまいましょう
まずは1つのコーナーから始めましょう

■冷蔵庫の中

片付いてないと食べ物を腐らせたり、同じものを購入したりして無駄なお金を使っています。

片付けることでスペースもでき効率よく冷やすため節約にもつながります。

賞味期限切れの食べものは入っていないか見てみましょう。



■テーブルの上

1つ何かのせると次々にもものが増えていき、その光景が当たり前になってしまいます。

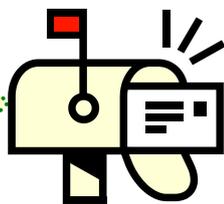
リモコンなど場所を決める、明らかなゴミはすぐにごみ箱に捨てる、出したものは元の位置へ戻すなど家族でルールを決めて実践してみてください。



「本当に必要か」「生活に支障がないもの」「なくても困らないもの」を基準に考えて他の場所もやってみましょう
他にも「読み終わった雑誌・新聞を束ねる」「紙袋をためない」「必要のないチラシやDMはすぐ捨てる」などすぐ実践できます
片付かない→ホコリがたまる→鼻炎やアレルギーの原因にもなります
片付いていると気分も晴れやかで必要なものがわかるので無駄遣いが減り、お財布にも体にもやさしいですよ

お客様の声をお聞かせ下さい！

お家の害虫駆除、耐震、リフォーム、防犯対策などで
お知りになりたいこと、お困りのことはありませんか？
また「ほのぼの通信」のご感想やご意見などありましたら
ハガキ(切手不要)にご記入の上お送り下さい！



【発行】「やっぱり我が家が一番」を応援します！

株式会社 **ハウズドクター**

大阪府茨木市沢良宜浜 2-17-14

0120-364-644 072-634-4412

HP <http://www.housedoctor.co.jp>