

お風呂の「ムクムク」なくしたい!

## ヒートショックを予防! 安全入浴のポイント

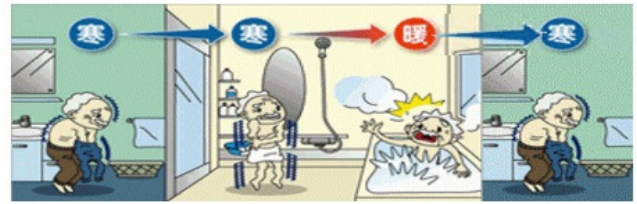
Q ヒートショックは防げるの?

A 浴室や脱衣場を暖房すれば安心です。

ヒートショックを防ぐには、何より体に感じる温度変化を抑えることが大切です。この温度差を解消させるためには、何といても浴室暖房が効果的! 入浴前の予備暖房で、浴室がポカポカになるので、一番風呂も快適です。

- 高齢者が1人で入浴する場合、家族がごまめに入浴のチェックを! 浴室とキッチンで会話のできるインターホンがあれば安心。
- 肩まで湯につからず、下半身だけお湯につかる「半身浴」の方が体の負担が少ない。
- 長すぎる入浴は避けて、できるだけ20分以内に。

冬の寒い脱衣場      寒い浴室      熱めの湯に浸かり温まる      再び寒い脱衣場へ



- 高齢者は一番風呂を避け、浴室が暖まった2番風呂以降に、できるだけ間隔を空けず、続けて入るのがコツ。
- 湯温は38~40℃程度の、少しぬるめのお湯に。



寒波到来、ファンヒーターの用意はお済みですか?  
ガスファンヒーター 4つの特徴

- 快適** 点火時、消火時の嫌なニオイが気にならない
- セーフティ** セーフティ機能で、安心してお使い頂けます
- 簡単** ガスだから燃料補給の手間がかかりません。
- スピーディ** スイッチONからわずか5秒で、ぽかぽか暖房



## クリスマスフェア2013のお礼

11/31(土)・12/1(日)に倉敷で行いましたクリスマスフェア2013へ、多くのお客様にご来場いただき、誠にありがとうございました。

今後ともご愛顧の程、どうぞよろしくお願い致します。



## -EVENT CALENDAR- イベントカレンダー



### Sanctuary of Valentine 12月18日(日)~1月4日(土)

“恋人の聖地”に認定されているバレンタインパーク作東を彩るクリスマスイルミネーション。  
12/23(月)にはクリスマスイベントを開催。

所/美作市江見993  
料/無料  
問/0868-75-1115(作東バレンタインホテル)



18:00~21:00

### 矢立の神事 1月3日(金)

おとぎ話「桃太郎」のモデルといわれる吉備津彦命を祀る吉備津神社の正月行事。健康と招福を祈願して矢を放つ。

所/岡山市北区吉備津931  
駐/1回200円  
問/086-287-4111



9:00~10:00頃

### 招き猫と午の吉祥画展 1月7日(祝)~31日(金)

先着1,000名には2014年度版「福札」が進呈される。さらに招き猫の中におみくじが入った「招き猫おみくじ」も登場。福を呼ぶ招き猫美術館で心豊かな新年を迎えてみては?

所/岡山市北区金山寺865-1  
料/大人600円 小中学生300円  
問/086-228-3301



10:00~17:00

### 能登原とんど 1月12日(日)

新しい1年の五穀豊穡・無病息災・漁業の大漁・農作物の豊作を願う伝統行事で正月の風物詩です。

所/福山市沼隈町能登原地区一円 能登原小学校  
問/084-987-0328  
(沼隈町観光協会)



11:00~(小学校では14:00~)