

花火やお祭りなどのイベント、お盆休みなどのある楽しい8月ですが、暑過ぎて外に出るのが辛い季節です。

水分補給とこまめな休息で、熱中症を予防しましょう。

9月5日(土)と6日(日)は**連休とさせていただきます!**

お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹

一宮市本町3-5-6 本町ビル2階

受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30

(土・祝日は午後 8:00 まで)

TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

ホームページ <http://138rakuraku.com/>



無添加☆果汁び手作りソロップかき氷用

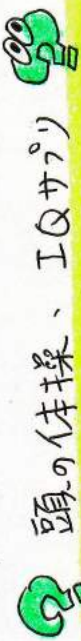
ヨーグルト、アイス、かき氷など応用範囲は色々♪無添加ソロップは買うより安くて作りやすい。それに安全♥

材料、2瓶分 作り方

100パーセントジュース -- 100g

さとう ----- 100g

。材料を合わせて、好みのとろかきにするまで煮込む。



頭の体操、IQサライ

facebookで話題になった問題です。

石 + 鳥 = 3 若 + 若 = 12 では 靴 + 靴 = ?

寒 + 温 = 17 人 + 色 = 20

答えは次回5555通信 または ホームページにて

< VOL 61の答え > 話題、それぞれの物の数え方 うまご... 月ご(や) 草... 台(だい)

エアコン使用の4つのポイントとは!?

これからの季節に欠かせないエアコン。ちょっとしたポイントを押さえるだけで、お肌にも電気代にもぐんと優しくなること、ご存知でしたか? 今日は4つのポイントをご紹介します。



1. 風量設定は「自動」で!

電気代のために風量は弱や微で! という人も多いかもしれませんが、実は「自動」がおすすりめ。自動設定にしておくことで室内が冷えるまでは強風、その後は微風というようにに効率が良く部屋を快適に保つことができます。

2. 風向き設定は「適度」に冷えた部屋に

冷たい空気は下へたまりやすくなります。風向きを下にしてしめると温度のムラがでま 温度を下げ過ぎないようにすることがあります。ムラがでまないように、風向きは上向きか水平方向に調整して、涼しい空気が循環するようにしましょう。

3. エアコンは「連続」使用がベスト

エアコンは最初に部屋を冷やすときに多くの電気を使います。アケたり消したりを繰り返しているとき、必要以上に電力を使うことになります。さらに冷えた汗をアケたりの繰り返しは肌にもダメージがあるので、連続使用で快適な室温をキープすると良いです。

4. 本格使用前の「前」に「掃除」しよう!

近年は電気代を抑える工場のエアコンがたかだか売れまいていますが、フィルターに汚れが詰まるとエアコンは運転効率が低下する上に、室内に汚れやホコリが舞ったり、異臭の原因にもなります。本格的に使用する前にエアコンのフィルターを掃除するのがおすすりめです。