

vol.128 令和5年7月1日 ル・グランガーデン三島

ル・グランポート

輝く太陽がまぶしく、夏の到来を感じさせる季節となりました。皆様如何お過ごしでしょうか。

本格的に暑くなってきた今日この頃、エアコンを使い始めた方も多くいらっしゃるかと思います。施設でも常時エアコンを使用しておりますが、エアコンを使う上で一番気になる事といえば、電気代についてではないでしょうか。

エアコンの節電方法で有名なものといえば、小まめに電源を消すのではなく、短時間の外出ならつけっぱなしにしておいたり、定期的なフィルター掃除をする事などがあげられますが、意外と見落としがちなのが室外機のチェックです。

室外機はフィンの部分にホコリやゴミが詰まっていると冷却効果が弱まり余分な電気代がかかってしまうので、枯れ葉がたまっていないか、虫が巣を作っていないかなどチェックしましょう。そして室外機に直射日光が当たっていると冷房の効きが悪くなってしまいますので、よしずを立てかけたり、メーカー純正のカバーなどを利用して日陰を作ると電気代を抑えられます。ちなみに冬場は逆で、直射日光を当ててあげた方が室外機に熱がこもり暖房の効きが良くなるので、出来るだけ日光を当てるようにしましょう。

近年電気料金が上がり国からも節電を推奨されている為エアコンを使用するのを抑えている方もいらっしゃるかと思います。例年熱中症の被害は増えておりますので、決して無理はせず適度にエアコンを使用し、快適な夏をお過ごしください。施設でも皆様の健康第一に、過ごしやすい環境を作っていきます。

6月の特別食



- ・穴子の散らし寿司
- ・清汁
- ・厚揚げのそぼろ煮
- ・フルーツ

施設からのお知らせ

**後期高齢者医療被保険者証と
介護保険負担割合証の**

有効期限が7月31日までと
なっております。

お手元に届きましたら、
施設までご持参いただくか、
郵送にて提出をお願い致します。

ところてん作り



父の日レク



時の記念日



ハッ橋作り



6月は季節感のあるレクリエーションや記念日に因んだレクリエーションを行いました！父の日にはおつまみメニューとして今話題のライスペーパーや餃子の皮を使ったせんべいを作り、ハッ橋は抹茶のアイスをベースにしたりとアイデアが溢れておりました！時の記念日には昔懐かしい駄菓子を提供し、ところてんは自分で突いて頂き、見て楽しみ、食べて楽しんで頂きました！

雨の日が多く室内でのレクリエーションのみとなりましたが、これから晴れる日も増えるので、熱中症に気を付けながら外でのレクリエーションも増やしていけたらなと思っております。

レクリエーションの様子はブログやInstagramにも掲載しております。よろしければそちらもご覧ください。

7月の予定

かき氷 流しうどん 納豆の日