

ヒートショックに注意

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。

— 予防的対処 —

- 室温差が大きくならないようにしましょう。
居室とトイレや浴室(脱衣室)などの室温差に注意しましょう。
- お風呂は心臓に負担となるので、熱い湯はさけ胸までとし、首までつからない。
めまい予防でゆっくり立ち上がる。飲酒後は血圧が低下するので入浴前の飲酒はさける。
- 食事以外に起床時や入浴前後、外出後など水分摂取を心がけ脱水を予防しましょう。

寒さが厳しくなり、暖房費用がかさむ時期となりました。あまり費用をかけずにできる寒さ対策のグッズを紹介します。

対策で室温1~1.5度上昇可能

- 窓にプチプチを貼る。
 - 窓に断熱シートを貼る。
 - 隙間ガードシールを貼る。
 - プラスチックの段ボールを立てかける。
 - 窓際に厚手のボードをたてる。
 - 厚手のカーテンを掛ける。
 - カーテンの裾を床に垂らし隙間をうめる。
- 100円ショップにもあり

理事会での検討途中報告 —自治会の在り方についての抜粋—

<良い点>

コロナ前までの文化交流や駐車場利用でのルールづくり
コロナ禍でのマスク全戸配布・緑地整備・除雪作業・除草作業など暮らしのとりくみ
図書整備や貸し出し、コピー利用、湯茶利用
おたよりによる情報伝達やマナー向上
町内会との交流

<改善や課題>

コロナ禍での交流や会合の在り方・管理組合と自治会での財政面での区別
行事の参加メンバーが1部の方々に限られている
仕事や家庭の事情で参加できない方にはメリットがない
自治会費活用の平等性や行事へ参加する方の参加費検討
町内会とのかかわりと町会費の軽減
独居や高齢者が多くなり、災害時の確認や支援
町内会との交流や連携(災害時訓練など)の在り方

自治会の在り方について3月に班長会議で意見交換予定

1月後半に予定したマンションの追加工事が資材調達と人員配置の関係で2月6日(月)~8日(水)に変更となりました。

自治会費の引き落とし同意書提出ありがとうございました。2月6日(月)に口座から5000円が引き落としされます。残高不足にならないよう確認をお願いします。