

太田電機工業所が携わっている  
工事をご紹介します！

イマココ！

5月に、道の駅 阿久根のエアコン増設工事をしました。道の駅 阿久根は、国道3号沿線で第1号の「道の駅」。遠くに甌島を望むビュースポットで、市内外からの観光客が絶えません。特に夕陽は絶景です。物産館では新鮮な鮮魚、野菜、農水産加工の特産品の展示即売、レストランでは朝方水揚げされた新鮮な魚を使った料理を提供しています。また日本一めでたい自動販売機やオリジナル商品「ごほうびドーナツ」のショップ、コーヒースタンドも併設されています。潮風に吹かれ楽しんでいただきたいスポットです。



ひとこと

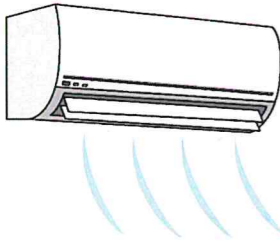


住まいの  
アドバイス

命を守る  
ための

## エアコンの賢い使い方

### ＜ 熱中症から自分を守る ＞



梅雨に入って毎日ジメジメ、ムシムシ。この蒸し暑さで「熱中症」を引き起こすことがあります。熱中症による救急搬送のニュースで必ず目にするのが「エアコンがあるのにつけていなかった」というもの。節電のために「暑くても冷房はガマン」して熱中症になっています。また高齢者の方は体感温度が鈍くなり暑さを感じにくくなっていることもあります。日本の夏は湿度が高いうえに、年々暑さは強烈になっています。命を守るためにエアコンを賢く使いましょう。



### ＜ ドライ（除湿）機能を使う ＞

湿度が10%上がると体感温度は1℃上がります。雨の日は窓は開けず、エアコンをドライ（除湿）機能で使い、さらに扇風機やサーキュレーター等で風を送ると快適に涼しく過ごせます。洗濯物もこれで乾きやすくなります。ドライだと電気代も冷房より安くなります。



### ＜ エアコン清掃・洗浄で冷えが良くなる + 節電効果！ ＞

エアコンの吹き出し口のフィルター清掃・エアコン本体の洗浄によって稼働効率がよくなり、節電になります。エアコンのフィルターにはホコリが付きやすい上、内部の結露でカビが増えます。汚れたまま使うと、部屋中にカビを撒き散らすことになりやすいため、フィルターは定期的に掃除しましょう。自分で外して簡単に洗えます。エアコンの使用後は送風に切替え、30分ほど内部を乾かしてから電源を切ると、カビが発生しにくくなります。



# でんきと水とエアコンの (株) 太田電機工業所

阿久根市港町65番地4  
TEL:0996-73-2800  
出水市大野原町304番地  
TEL:0996-63-1966



～ 自立した在宅生活と 介護負担の軽減を支援します ～

ReLife

# り・らいふ通信

梅雨で外に出にくくても...

福祉用具ご紹介

### 歩行サポート手すり スムーディ (Panasonic)

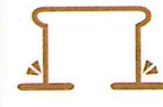
## 「歩く」をサポートする 心強〜い お助け手すり



外出する意欲と  
機会を増やせる



転倒のリスクと  
不安を減らせる



ペースはぐらつきにくく  
安心して歩ける  
最大使用者体重100kg



住宅改修不要で  
すぐに設置可能



長いアプローチの廊下や部屋の移動にも



段差にも対応



玄関先や階段が狭くても  
限られたスペースに置いて  
安心して昇降ができます。

### 折りたたみ可能な面手すり スタンディ (Panasonic)



玄関などの立ち上がりと昇降をサポート



台所でも立ち上がり  
と移動をサポート

介護保険住宅改修・福祉用具機器のレンタル・販売はおまかせください！

車いす



特殊寝台  
(介護ベッド)



歩行  
補助つえ



設置型  
手すり



上がり框用  
手すり



スロープ



歩行器



トイレ用  
フレーム



## 家族の変化を、柔軟に受け止める整理

### 南様（鹿児島市在住）との出会い

約4年前、南様は旦那様の他界をきっかけに、ご自宅の遺品整理とご自身の生前整理を進めたいとご相談を受けました。いきなり遺品整理をするよりも、最初に家族4人で暮らした家の不要なモノ等を手放すことを提案させて頂きました。壊れたベッド、使わないカラオケセットとカセット、スピーカー、衣装掛け、使わなくなったボストンバッグや水筒、花器、奥様の衣類・・・

南様は80歳代ですが、整理に対して前向きでした。私との整理時間は、足腰の痛みもあるため、側に椅子を持ってきて確認をしながら、モノの必要・不要の仕分けを進めました。（お体のことを考慮し、短時間で4回訪問）

それからまもなく、寝室を1階の和室から、浴室・トイレに一番近い1階の洋室に変更しました。そこはもともと横板を通した倉庫や本棚としてお使いでした。リフォーム前に棚や本棚は全て撤去し、電動ベッドを購入され普段着の洋服も同じ部屋で管理することになりました。

その後4年経ち、今回、奥様から6回目のご依頼がありました。関東にお住いの長女様夫妻と、同居になるかもしれないと、再度、家の収納部分の見直しをご依頼頂きました。

1階和室、押入れの贈答用タオルやバッグ類、ご夫妻の衣類など全て見直し、亡くなった旦那様の遺品は9割以上手放すことに。バレーボールの国体選手だった奥様は、70歳代まで鹿児島県のバレーボール団体の役員や審判でご活躍されていたので、その時のユニフォーム等も沢山ありましたが、誰も着られないからと、潔く整理されました。

7回目は床の間の人形や壺、大木の置物や縁側の雑貨類を確認、処分。8回目は2階の二部屋、押入れとタンスの中を処分。お布団が多いのですが、長女様夫妻が同居する為残す布団を選び、また減らすこととお話されました。今年6月以降、2階に長女様夫妻がお住まいになる予定です。

南様は出会いの時から毎回、私に笑顔でご対応下さいました。前向きな考え方に、人生の先輩として尊敬の念を抱きました。今までの8回の訪問の間に、ご自身の入退院もありましたが、一貫して南様の心情は前向きです。そして『整理』をすすめる中で、ご自身の人生を振り返り、家族4人で生きて来た証を手に取り、微笑んでいらっしやる姿に、私も心が温かくなる思いでした。自分の大切なモノを処分する勇気を持つことは難しいことです。でもその先には『家族に迷惑を掛けたくない。』という強い前向きな思いを感じました。



整理収納アドバイザー 山崎真美様のコラムは、一年間12回にわたり、整理収納を様々な角度から考え、毎日を生き生きと過ごすためのご提案をいただきました。最終回は、山崎先生が実際に行われたお客様の整理現場の様子を書いていただきました。整理や高齢化のことを考えていただく機会になればと思います。南様には実名や写真の掲載を快くご了解いただきました。ご協力を心より感謝申し上げます。



超売れっ子 整理収納アドバイザーがお伝えする

## 日々を整えて いきいきライフを見つけよう♪



大事なモノも、時を経て役目が終わり、家の中で『ただ鎮座しているもの』になったことを認めるのは簡単なことではありません。南様は、旦那様を見送り、ご自身の健康状態を「考えながら」福岡に住まう次女様にも相談しながら（次女様帰省の際は3人で）整理を進めていきました。誰かを頼る勇気、家族の変化に、柔軟に対応出来る行動力、どれも気力が必要です。そして誰も加齢に伴い、四肢の変化や不自由ができません。そのために誰かを頼ることは恥ずかしいことではありません。

南様宅でお昼ご飯を頂く機会が何度かありましたが、いつも娘のように私を待って下さっていました。その時間に、ご家族のこと、お孫さんの近況を嬉しそうに話される姿に、私まで幸せな気持ちになりました。

人生の先輩が、行政の力（ベッド等の大型処分は鹿児島市の支援を受けることを提案）、家族の力を借りながら整理をしていかれたこと、そして私を選んで下さったことが嬉しく、全力で応援させて頂きました。長女様ご夫妻が帰省され同居が始まれば、また暮らしの変化があると思います。私がお手伝い出来ることがあれば、いつでもご連絡下さい、とお伝えしています。

今回『日々を整えていきいきライフを見つけよう』のコーナーは最終回となりました。ご縁を頂いたケア・リフォーム暖家様、読んでくださった皆様、本当にありがとうございます。毎月楽しく書かせて頂きました。今から暑さも本番です。お身体に気をつけて『いきいきライフを見つけて♪』皆様が、健やかでありますように。

### 【 山崎真美様 講師活動紹介 】

- ・整理収納セミナー・整理現場開催地：鹿児島県全域（離島含む）
- ・ご依頼関係団体：  
MBCハウス様・トータルハウジング様・ベルハウジング様  
セキスイファミエス九州様・（有）西谷工業様・Panasonic  
リフォーム様・リビングプラザ滝の神様  
大崎町シルバー人材センター様・鹿児島県JA本部 専任講師  
鹿児島市・薩摩川内市・いちき串木野市・さつま町生涯学習講座講師  
保育園・幼稚園・小学校・中学校にて『年代別整理の重要性』の講話  
（特に、JA様は、15地区県下全域（離島も含む）総会時に、  
農業経営の継承と片付け、次世代に負の遺産を残さない整理  
について 例：【休耕地整理・農機具を下取りに出す】等）
- ・KYT『news every』出演、  
現在MBCラジオ「おはようJA」にも毎月出演。

アメブロ： <https://ameblo.jp/sabrina-mami27>  
会社HP： <http://y-ecotech.jp/index.html>



### 講師プロフィール

山崎 真美  
(やまさき まみ)

鹿児島市生まれ。鹿児島純心女子短期大学卒業後、MBC開発(株)不動産事業部に10年間勤務の後、結婚。夫が経営する(有)エコテックでは整理収納のアドバイザーや

心地良い住まいの提案の他、出張整理業務も行っている。他に、半日型デイサービス・通所リハビリ施設レッツ倶楽部鹿児島を運営。住宅業界で培った、29年間の経験を生かし高齢者住宅における安全な収納の提案や、自身も思春期の子供をもつ視点から、子育て世代の収納の悩み解決など幅広い世代に向けて、整理収納を中心としたセミナーを各地で開催し好評を得ている。さつま町在住。  
・整理収納アドバイザー1級・ルームスタイリスト1級  
・介護環境整理士・整理収納教育士 他資格多種。