

〒739-0454
広島県廿日市市宮浜温泉 1-21-48
TEL. 0829-50-0129

災害が起こる前に。わが家の備え

近年、災害級ともいえる豪雨や大きな地震が頻発しています。ニュースを見るたびに、わが家の備えは大丈夫だろうかと不安になることはありませんか？

災害は、起こる前の備えが大切です。万一の時を考えて食料・水や生活用品を備蓄したり、家具が転倒・落下しないよう対策したりすることも重要ですが、家そのものが災害に強いのか、耐震性なども確認しておく、さらに安心です。

避難する場合は、避難所でのプライバシーの問題や感染症対策が気になる場所。災害が起こったら避難所へ、と考えがちですが、自宅でも安全に過ご

せる場合は「在宅避難」という選択肢もあります。まずは、ハザードマップから自宅まわりの災害リスクを確認し、どんな対策が必要か、不足している備えは何かを知ることが大切です。



今話題のニュース！

オールインクルーシブとは？

旅は楽しいですね！ さまざまな旅のスタイル

がある中、最近、注目を集めているのが

「オールインクルーシブ」。ホテルや旅館で過ごす旅のスタイルで、宿泊代金に食事や飲み物、リラクゼーションやエステなどの施設利用、



アクティビティの料金が含まれているのが特徴です。宿に滞在中、追加料金を気にせず快適に過ごせるのはもちろん、その充実した内容から宿でのんびりと時間を過ごすことを旅の目的にする人も増えているそうです。たとえば、夕食時の飲み物をはじめ、他の時間の飲み物も飲み放題で値段を気にせず好きなお酒を楽しんだり、アクティビティの料金が含まれている宿なら、テニスなどを楽しんだり、さまざま。行き先をあれこれ決めず、好きなことを楽しむために宿を選び、非日常の時間をゆっくりと過ごしてみるのも良いですね。

台風

猫丸
今月の季語
KIGO

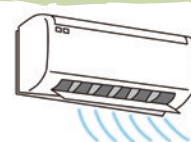
台風
の夜や
ランプを配る父



熱帯低気圧の最大風速毎秒17メートル以上が台風。大きな災害を招くことも。夏から秋にかけて発生し、秋の季語となっています。雨風で落ち着かない夜を家族で過ごす工夫も大切です。

毎日の暮らしに役立つ快適情報

体がバテてしまう大きな要因は睡眠不足と気温差にアリ



冷風が腕にあたると寒さを感じやすくなるので、はるものはもちろん、アームカバーをつけるのもおすすめです。

- 夜更かしが多いと無理に交感神経を働かせるため、副交感神経への切り替えがうまくいかず、自律神経が乱れることが睡眠の質に影響し、疲労回復しにくくなります。
- 冷房の効いた涼しい部屋と気温の高い外を行き来し、急激な温度変化が何度もあると、体温調節を担う自律神経のバランスが乱れやすくなり、疲れやすくなります。

生活リズムを整え適度な運動＆水分補給を

- 元気に過ごすには生活リズムを整えることが大切。しっかり睡眠をとり、入浴時は湯船に浸かりましょう。朝食もお忘れなく！
- 暑い中での外での運動は大変なので普段の生活の中で、階段をできるだけ使う、テレビを観ながら軽いストレッチをするといったことでも OK です。
- たんぱく質も大事。手軽にとれる魚肉ソーセージやツナ缶、サバ缶などがおすすめです。



バテない体づくりと生活を心がけましょう
暑さが長期間続き、油断すると体がバテてしまいますね。ぜひ対策を知って、日々元気に過ごしましょう！



頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



お気軽にお問い合わせください！
地域密着だからこそ
地域の皆様に喜ばれるお手伝いを

持家・土地

ご売却・ご購入は
A&Cへ
ご相談ください