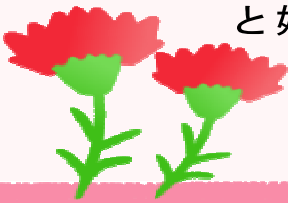


# MOTHER'S DAY 母の日によせて

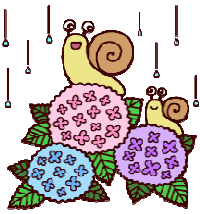
去年の1月から東京に母を訪ね始めて1年と1カ月経ちましたが、もう行く必要がなくなりました。今年2月27日に小さなマンションのトイレで亡くなってしまいました。87歳でした。最後に会ったのは2月14日で、その時はものすごく元気で100歳まで生きられる気がするって笑っていました。私も根拠もなくなぜか母はずっと元気だと信じていました。一人で亡くなる事は一番避けたいと弟と協力してきたのに、どこか油断していたと思うと悔しくて眠れない日が続きました。ふいに母を思い出して悲しくなったり、涙がでたりと気持ちも沈みがちで後ろ向きな思考になってしまいます。今もどこかにいるような気がしてなりません。

今年は母の日という言葉が辛かったですが、息子と娘から日傘をプレゼントしてもらい、じんわりと心が温かくなりとても癒されました。今は小さな仏壇を置いて毎日写真に話しかけています。

寺居 かおり



2024年6月号  
テライ通信



## 扇風機+エアコンで暑い夏を快適に乗り切りましょう

2024年の夏も梅雨明け後は猛暑の予想がでています。去年よりもさらに暑くなるようです。エアコンが必須なのは勿論ですが、扇風機との併用でより快適に過ごしてみてもいいのでは？そこでおすすめなのが扇風機F-C339Bです。DCモーター、9枚羽、1/fゆらぎ採用でより自然の風に近づけました。

①きめ細かい風量調節②とにかく省エネ!!  
③すごく静かが特徴です。

我が家の扇風機もそうですが、一般的に風量調整は3段階にリズム風有無程度なのに、F-C339Bはなんと8段階に1/fゆらぎの組み合わせができます。そして私的に一番ありがたいのが省エネ。ワンシーズン(120日間・1日8時間使用)でたった45円!! 運転音も従来の半分以下で、赤ちゃんがいるご家庭やオンライン会議にもおすすめです。エアコンだけでは体が冷える、温度は下げているのになんとなく暑い!! そんな方は是非エアコンと一緒にF-C339Bをお試し下さい。

今井 仙子

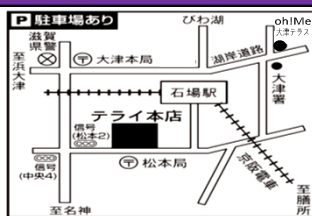
扇風機の風は涼しいだけではなく心地よい風でくつろぎたい

心地よい風は、私たちの体のリズム(心臓の鼓動や脳波)と自然界のリズム(高台のそよ風やおだやかな波音など)を併せ持っています。1/fゆらぎの風は、一定パターンの強弱の風ではなく、自然と同じく不規則な風で、爽やかな涼感をもたらします。くつろぎの風で過ごしましょう。

**「定休日変更のお知らせ」** 平素より当店をご利用いただきありがとうございます。

誠に勝手ながら4月より定休日を変更いたしました。変更前 **水曜日** → 変更後 **水曜日・祝日**

Panasonic  
さわやか♥ライブ  
**テライ** 本店  
TERAIDENKI  
大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532  
FAX 524-3934



当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。スタッフ皆でせっせと更新中!

**大津 テライ** で、検索 🔍

<http://www.teraidenki.com/>

ホームページはこちら



夏は熱中症対策に注意が必要です。でも気になるのが電気代・・・。夏は節電の為に冷房の利用を我慢しようと思う方が44%もおられます。(パナソニックエオリア調べ)しかし、体を壊しては何にもなりません。電気代の節約は、健康に無理のない範囲で取り組みましょう。節電のコツをご紹介します。

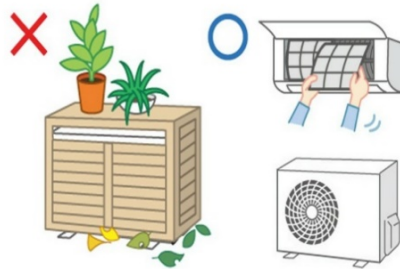
鈴庄 由佳

エアコンの風量は  
微風よりも自動で運転を



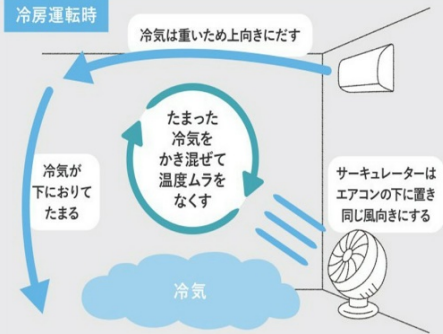
環境にもよりますが、微風は設定温度に至るまでに時間がかかり消費電力が増えています。

エアコンのフィルターの掃除と  
室外機の環境をチェック



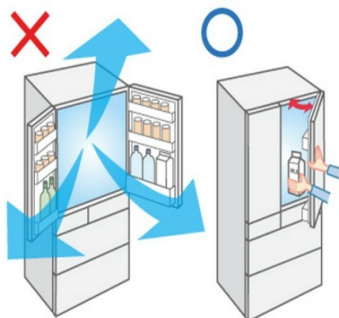
フィルターが目詰まりすると空気の流れが悪くなり冷暖房効率が下がります。2週間に1度は掃除を。室外機の吹き出し口を物でふさがないように。

エアコンは扇風機や  
サーキュレーターと併用する



扇風機を併用して空気を循環させることで、お部屋の温度のムラを防ぐことができます。

冷蔵庫は扉の開閉を少なく、  
時間を短くする



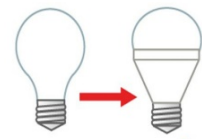
どこに何の食材があるか、食材の定位置を決めるなど庫内の整理・整頓を。

冷蔵室は詰め込みすぎない



冷蔵室は詰め込みすぎると、冷気の流れが悪くなり、消費電力が増えます。  
冷凍室はすき間なく詰めてしまっても大丈夫です。

- 無駄なあかりはこまめに消す
- 必要以上に明るくせず使用する
- LED電球に交換する



ランニングコストは  $\frac{1}{5}$  に

白熱電球をLED電球に交換すると、約80%も省エネになります。

暮らしの  
エッセンス

涼しげな和菓子  
【錦玉羹 (きんぎょかん)】

錦玉羹は、涼しげな夏の和菓子。錦玉羹のはじまりは江戸時代で、当時、錦玉羹の「錦」は「金」であり、「金玉羹」と表記するのが一般的だったと言われています。江戸時代は、錦玉羹づくりに欠かせない白砂糖は輸入に頼っていたため、宝石のような見た目だけではなく、高価さを象徴する意味でも「金玉羹」と表記されていたそうです。  
寒天を煮溶かし、砂糖や水あめを加えて煮詰め、型に流し入れて固めて作ります。透明なので練り切りあんで作った金魚やあずきなどを中に入れて、美しい夏を表現できます。



暑い夏の冷え性対策

夏になると外は蒸し暑く、陽射しは照りつけるように強いのに、手足はいつも冷たいなど「夏の冷え性」に悩む方もおられますね。冷たいものおいしいですが、冷え性対策のためにはできるだけ避けたいところです。やはり食材には体を温めるもの、ねぎやニラなどを使ったり、発酵食品の納豆など、ドリンクにはお白湯も良いのではないのでしょうか。食生活だけでなく、ネックウォーマーやストール、アームウォーマー、レッグウォーマーなどの手軽に着たり、羽織ったりできるものを常に持っていることも大事なポイントですね。



さわやか♥ライフ  
Teraidengi

大津市松本2丁目11-17

TEL 522-2532  
FAX 524-3934