

# 小川電機ニュース



新年あけましておめでとうございます。  
1月5日より通常営業いたします。今年もよろしく  
お願いいたします。

第62号

2023年 1月発行

編集発行 (有)小川電機

茨城県ひたちなか市表町19-10

TEL 029-274-1236

FAX 029-274-1229

Email [ogawadenki@ch.wakwak.com](mailto:ogawadenki@ch.wakwak.com)

<http://ogawa-denki.jp/>

## ウォーキングダイエット

冬は運動不足になりがちなので、室内で出来る1分間ウォーキングをしています。肩甲骨が動くように肘を後に大きく引き、太ももを高く上げながら歩くだけです。たった1分間ですが、1時間の散歩と同じ効果があるそうです。(本橋)



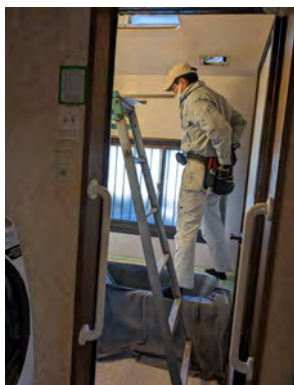
## 干し芋で元気に!!

干し芋には免疫力を高めるビタミン類が豊富に含まれているので風邪予防にも良いそうです。それとダイエットにも良い食品で、GI値が低く急激な血糖値の上昇を抑えてくれます。ただし、カロリーは高いので食べ過ぎには気を付けなといけません。お正月の食べ過ぎにも気をつけないと益々太ってしまいそうです。今年は頑張って痩せないと。(白土)



## 浴室換気乾燥暖房機設置

急に寒くなりました。高齢者が同居するお客様から浴室暖房機を取り付けたいとのご依頼が入り、早速に対応させていただきました。入浴前に浴室を温めて入れるので体に負担がかからず快適で安心して入浴できますね。(伏見)



## リフォーム最前線

### 駐車場改修工事

駐車場をコンクリートにしたいというご依頼がありました。同時に、ご高齢のご主人が歩く飛び石の通路も危ないので緩やかなスロープを作り、段差や引っ掛かりによる転倒のリスク軽減を考慮しました。スロープは、先々の手摺りの設置や介助スペースも考慮するといのですが、費用も掛かるので、今回は傾斜角と幅を高齢の負担とならないようなサイズにしました。この場合、幅として必要なサイズは1mですが、手摺の設置を考慮して1.2m確保しました。駐車場とスロープの造成に合わせて障害となる樹木類の伐採も行ったので、明るく見通しが良くなり開放的になりました。(小川)



### 編集後記

昨年末還暦となると同時に健康診断の指摘が増えてしまい、いよいよ老化に差し掛かった感があります。周辺では病気などの事情で引退される業者の方々もいて、年齢に逆行できない以上、変化への対応を受け入れていく必要があります。社会の変化同様その兆しに気付く必要があると感じています。(小川)