



みなさん、こんにちは。あいすくり〜む秋号です。  
 9月とはいえ、まだまだ残暑厳しく、体調など崩していませんか？  
**猛暑と節電に取り組んだ、暑い2011年の夏。**  
 涼しい夜風の吹く長い夜に読書でもできるそんな日はあともう少しです。  
 さあ、あとひと踏ん張り。がんばりましょう。



### 【9月は防災月間】

9月1日は防災の日です。  
 これからの季節まだまだ台風の襲来もあるでしょう。  
 大雨による土砂災害、今もまだ各地で続く余震、地震。災害が起こってしまっただけでは大変です。  
 今からできることを、企業や家庭内で話し合い、準備して、いざという時に動けるように備えておきましょう。

オフィスにはたくさんの書棚やロッカーがあります。大型家具の転倒は命にかかわることもあったり、大けがを負ってしまうこともあるでしょう。また逃げるための道をふさいでしまうこともあるかもしれません。チェーンやL字型の金具などを使って、しっかり固定しておきましょう。

台風の襲来の多いこの時期、大雨などにより地盤がゆるんでいる時は土砂災害への心構えも必要です。土砂災害から自分の身を守るためその予兆などを把握しておくことが大切となります。

#### 「がけ崩れの前兆」

- ・がけに割れ目が見える
- ・がけから小石がバラバラと落ちてくる
- ・がけから湧水が出る

#### 「地すべりの前兆」

- ・地面にひび割れが出る
- ・井戸水がにごる
- ・斜面から水がふきだす

#### 「土石流の前兆」

- ・ゴッーという山鳴りがする
- ・急に川の水がにごり、流木が混じってくる
- ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる

普段から避難場所や避難経路、避難方法を確認しておきましょう。

防災の日に、各地で行われる防災訓練などに企業としても、

各ご家庭でも積極的に参加し、いざという時にお互いに助け合える関係が築けたらいいですね。



では、わが家でも、非常持ち出し袋の中身の再チェックから始めましょうか・・・。

### 【節電 × 熱中症】

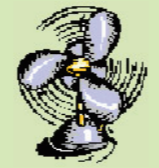
本当にまだまだ暑い日が続きます。今年も節電を意識するあまり熱中症を発症してしまうケースが多くみられました。

節電は大切なことではありますが、健康を害することの無いようにしましょう。

気温が高い日、湿度が高い日、風のない日・・・。  
 決して無理をすることなく、適度にエアコンも使っていきましょう。

前号と繰り返してしまっていますが、体温調節が十分でない、高齢者、障害者、子供、障害児の方は周りの人たちが特に注意して目を配っていきましょう。あと少しです・・・。  
 これから先の気温の予想を見ても、9月初めまではまだまだ暑い日があるようです。

ご自身の健康管理に十分気を付けながらできる範囲での節電を行い、あと少し頑張ってください。



### 【お父さんはお仕事中】

夏の強い日差しを受けて、頭皮も髪もかなりのダメージを受けていることでしょう。

帽子や、日傘でというわけにいかない外回りのサラリーマンや、現場でヘルメットをかぶり、蒸されてしまっているお父さんたちの頭皮・・・。

日焼け防止なら、頭皮専用のものでなくても、肌につける日焼け止めを分け目の部分や、ちょっと薄くなってしまった頭皮に塗っても効果はあるようです。

傷んでしまった髪を少しでも元気に・・・。

シャンプーの後、リンスやトリートメントをして熱いタオルやシャワーキャップをかぶり5～10分入浴。

その間にキューティクルが開いて成分が浸透。そのあとは普通に流してくださいね。頭皮のマッサージも行えばより効果的ですよね。

でもこういうのは、自分でやるのではなく、プロの方にやってもらうから気持ちいいんですよ～。まあ、ちょっと譲って家族の誰かにお願いしてやってもらいましょう。

普段、とっても忙しいお父さん方。暑い夏、たくさんの汗をかいて頑張られてきたのですから、ゆっくりとプロの方に頭皮のケアをしてもらってくださいね。

秋のさわやかな風の中、頭のとっぺんから気分リフレッシュして、また頑張ってください。



### 【おばあちゃんの知恵袋】

～残ってしまったおそうめん～

夏の間、たくさん食べたおそうめん。暑くて食欲がなくても、おそうめんなら食べられますよね。でも、ちょっと食べすぎて飽きてしまったら、細かく刻んでフライの衣にしちゃいましょう。あっさりとした感じのフライで美味しいですよ。



～停電・断水に備える～

この夏、みなさんのお住まいの地域では大きな停電や断水はありませんでしたか？突然の事態に対応できるようなちょっとした工夫をもう一度振り返っておきましょう。

停電が起きたら・・・

- ・冷凍庫の保冷剤や氷を冷蔵室に移して冷やしましょう。
- ・新たなものは冷蔵庫に入れないように(温度が上がってしまますので)

断水が起きたら・・・

- ・断水の際、トイレを流す時には、くみ置きした水をバケツで勢いよく流します
- ・周りに新聞紙をしいておくと汚れなくてすみますよ。

### 【しゅふ がんばる】

この夏何回か狂ったように、叩きつけるように降ってきた雨。



午後になり今までの焼けるような暑さから、急に暗くなったかと思うと、強い風が吹いてくる。そんなこと言ってる間にもうあの雨だ。雨になるとホント調子が狂っちゃう。よりによって、どうしても出かけなくてはならない時に限って降ってくる。普段、チャリンコの私だってこんな日にはさすがに乗りえない。車のワイパーを最高速にしたって前が霧みたいで見にくいし。隣では面白がって騒ぐ子供はいるし。夕方、そうでなくても混んで動かない道は、チャリで10分足らずで着くはずの目的地に40分以上かかっている。普段、渋滞をよそにスイスイとチャリンコをこぐ私にとって、これは相当の苦痛である。何回かの行ったり来たりを送り迎えが終わろうとする最後の大きな交差点。ここに、こんなに大きな水たまりができることなど私は知らない。ジャボーン。まるで、夢の国のスプラッシュ・マウンテン。子供は喜ぶ、私は驚く。でも、次の瞬間、同じことを思う。「なんか、早く行きたくなっちゃったよ～」。うん、わかるわかる、お母さんだってこの慌ただしい毎日から逃れて、ミッキーたちに癒してもらいたいよ。こんな土砂降りの雨の中でも思うことは同じ親子なのだった・・・。

### 事務局ひとりごと

◆今夏より、商工会連合会の省エネコンサルタント派遣事業に参加しています。診断を希望される工場やホテル・旅館などに訪問し、エネルギー使用量の現状把握、既存設備の総合的な省エネ制御、効率のよい運用改善等を提案しています。省エネは経費削減に直結しますので、一つ一つの提案に真剣に耳を傾けてくれますので、こちらも力が入ります。◆中でも契約電力を削減するデマンド監視システムには、高い関心を持ってくれます。契約電力は、当月を含む過去1年間の各月の最大需要電力(30分毎に計量した最も大きい値)のうちで最も大きい値が採用されます。出社と同時に工場全ての設備を一斉起動すると、これが最大需要電力となります。これに対し、例えば就業開始30分前に半分の設備を起動させ、残りを定時に起動させると最大需要電力は半分になります。このように30分間の需要電力を監視することにより、契約電力量を削減できます。また、デマンド監視装置によって「電気使用量の見える化」が可能になりますので、従業員の節電意欲も高まります。◆空調設備については、設定温度を1℃緩和することで約10%、フォルトーのこまめな清掃だけでも約0.5%の節電効果があるといわれています。◆資源エネルギー庁は「企業、家庭とも一律15%の電力削減」を呼びかけています。電力の大口契約事業場では、休日や夜間に操業したり、自家発電機などを導入して対応しています。各家庭でも、電気製品の使用を控える、緑のカーテンをつくるなど、今年の夏は、「省エネ」を合言葉に日本が一つにまとまったような気がします。

### わが家のガキンチョ

やっと終わりが来た夏休み。毎年毎年思うことは変わらない。学校のありがたさを感じるこのできる一か月だ。長女は部活動に燃える。何が、どう面白いのか今一つわからない私だが、とにかく楽しくて仕方ないらしい。返す球の速さも、温泉のピンポンとはかなり違ってきた。成長するもんだ・・・。

長男も変わることなく野球に必死。息子が黒くなれば、負けずと私たちも黒くなる。今の時代、子供たちはサッカーに行く子が多く息子も5年生ただ一人。来年みんなを引っ張っていけるのだろうか。心配・・・。

この紙面上で以前から息子の「怖がり」「甘えん坊」については触れてきているが、もちろん野球部のなかではそんな態度微塵も出していない。その我慢は最後までもつのだろうか。

夏休み中、くじ運の良いキャプテンが小瀬球場での試合を引いてくれた。お父さんたちが審判をし、お母さんたちがアナウンスしてくれるとはいえ、あの大きな球場で自分の名前が呼ばれて野球ができたことがとても嬉しかったようだ。

でも嬉しいだけで終わらない夏の空。

この日も、二回目の試合が始まる頃、雲行きは怪しく、風は吹いてくる。パラパラと雨も降るが、そんなことは、息子にとってはたいしたことではない。それよりも、遠くから徐々に近づいてくる雷の音・・・。自分が守る外野の後ろには暗い藍色の空に光る稲光。

みんな真剣で、こっちを向いてるからわからないでしょうけど、かなり後ろですごいのが光っているよ・・・。

家にいるなら、と〜くくに顔色が変わって、早々にトイレをすませているはず。用事もないのに姉や私にまわりつく。でもここは、先輩も、後輩も、お父さんもお母さんも、それに相手チームもいる。いつも以上にひるめない・・・。家にいるときのよう、ものすごい音とともに守りについて

いる外野から一目散に飛び跳ねて帰ってきてもいいのよね。その日の試合は雷と雨とにらめっこ。ベンチに待機したりまた飛び出て行ったり。土砂降りにならずに遠く空に雷が行ってしまった頃試合も終了。暑さに耐え、大きな球場でのプレッシャーに耐え、幽霊の次くらいに怖い雷に耐え、よく頑張りました。



### 【アインシュタイン150の言葉】より

知識はふたつの形で存在する。ひとつは本の中に、生命のない形で。もうひとつは、人の意識の中に、生きている形で。後者こそがとにかく本質的なものである。前者は、絶対必要であるように見えるが、たいしたことはないのだ。

観察したり、理解したりする喜びは、自然からの最大の贈りものだ。

想像力は、知識よりも大切だ。知識には限界がある。

想像力は世界を包み込む。

