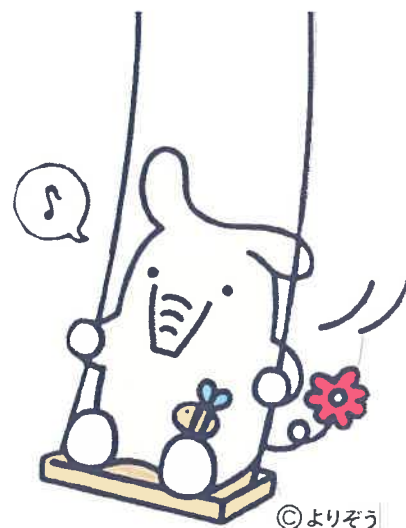


せき新聞

No.3 (2021.1.28) 担当: 佐藤

JA おおいた さがのせき支店 ☎097-575-0159



日頃より、さかのせき支店をご利用いただき、ありがとうございます。
まだまだ寒い日が続きますが、一緒に冬を乗りきりましょう!!

最初に **ヒートショック** についてです!

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。浴室とトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして、血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こります。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。ヒートショックの予防のため、脱衣所やトイレを暖めましょう。

～ 冬の風呂場、トイレを快適にするアイデア～

- * 脱衣所やトイレを小型の暖房器(温風式)で暖める。
- * 風呂場の床にスリコやマットを敷いておく。
- * シャワーでお湯をためることによって、浴室全体を暖めておく。
- * すべに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく。
- * トイレは暖房便座を設置する。

JA ネットバンク

を知っていますか？

JAバンクへも、ATMへも行かずに
ネットでいつでも簡単にお取引ができます！

ちつぷの、うれしいこと！

いつでもどこでも、
最大3か月の入出金
が、確認可能！

丁寧に対応して
くれるヘルプデスク
が不明点を解消！

※平日9時～21時
(土日祝日9時～17時
※1は除く

指定日振込で
家賃等の定期的な
お支払いも安心！

年会費不要！
振込手数料も
窓口、ATMより
お得！

ポイントで
公共料金や税金
等のお支払いも
ラクラク！

詳しくは、JA窓口にお声かけください 😊