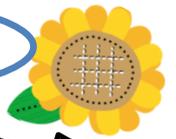


# 東日本大震災

名古屋って、あったかくて  
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、  
でも全力で応援します。



# 被災者支援ボランティアセンターなごやのお知らせ

令和4年7月25日発行 (第138号)

本お知らせは、名古屋市に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えするため、隔月25日に発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています

発行：東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや  
〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 5階  
名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター内  
電話：070-5587-7153(平日9~17時)  
FAX:052-917-0702  
Eメール shien-vc@nagoya-shakyo.or.jp



再び新型コロナウイルス感染者数が増加傾向にありますが、今年は東海地方の各地で夏祭りや花火大会の開催が予定されています。コロナ禍以降、久しぶりに開催するところもあるみたいです。各自で感染対策をしっかりとって楽しみたいですね。

## 夏の夜のエアコンの上手な使い方

今年は一段と暑い日が続いています。熱中症対策も例年より気を配りたいですね。熱中症といえば屋外や日中のイメージが強いですが、睡眠時も注意が必要です。今回は、睡眠の質を向上させる夜のエアコンのつけ方をご紹介します。

夏の夜は蒸し暑くて、朝までぐっすり眠れない。そんな経験があるかと思います。

人の身体は熟睡するためには体温を下げる必要があります。睡眠が深くなるにつれて体温が下がるようになっているのですが、夏の夜は高温多湿のため、体温が下がりにくく、これが睡眠の妨げとなっています。

質の良い睡眠をとるためには、寝室の温度は28度以下、湿度は40~60%が最も良いとされています。そのためにはエアコンを朝まで付けておくことをおすすめします！

夏の夜は一晩中エアコンをつけておく方が室温が安定します。室温が28度より高くなると熱中症の危険があるので、それ以上にならないよう気を付けましょう。寒くて途中で起きてしまうという方には、睡眠後3時間程度でエアコンが切れるようにタイマーを設定しておきましょう。

ちなみに、エアコンをつけると電気代も気になりますが、自動運転でつけっぱなしにしておくのが電気代の節約につながるようです。こまめに電源をオンオフすると稼働時に電力をたくさん使ってしまうので、1時間程度の外出であれば、つけっぱなしにしておきましょう。

若いころはエアコンなしで寝られたという方もいらっしゃると思いますが、現在の異常気象や、建物の断熱性が高まった影響で環境は変化しています。今の日本ではぐっすり眠れる環境にはエアコンが必須です。自分に合った使い方を見つけましょう！



### 「革工芸の会」

被災者支援ボランティアセンターまで事前にお申し込みください。

革細工(レザークラフト)をボランティアさんに教えてもらいながら行います

日時：令和4年8月16日、30日 9月6日、20日  
全て火曜日 10時~12時30分

会場：名古屋市総合福祉会館6階 録音編集室  
(北区清水四丁目17-1 北区役所内)

持ち物：はさみ(よく切れるもの)、あればラジオペンチ  
材料費：1回500円~(実費相当)



しおりが完成しましたー！

◎ 5月28日(土) 緑区の老人クラブのサロンにて

緑区のサロンにて1時間ほどお時間を頂き、参加者された20名の方に向けて、Aさんから福島県での被災体験について語っていただきました。

以前から語り部として活動していただいている方でしたので、当日は資料や写真を上手に使ってお話をされていました。被災者支援VCのスタッフも同席し、それぞれ参加者からの質問にお答えさせていただきました。

今後の語り部ボランティアの活動予定は、8月に7件、9月に3件、10月に1件とおかげさまでたくさんのご依頼を頂くようになってきました！9月は“防災月間”ということもあり、その事前勉強として、とお願いしていただく件数が非常に増えています。

現在6名の語り部ボランティアさんに活動していただいておりますが、まだまだ語り部ボランティアさんを募集していますので、少しでも「やってみようかな」と思って頂いた方は事務局までご連絡ください！

当日の様子は、またみなさまにご報告させていただきます。

みなさまの語り部へのご参加お待ちしております！