



月刊

もっと!ふれあう



医療保険適用・訪問マッサージ

もみのき

〒399-8203  
安曇野市豊科田沢5111-1  
TEL.0263-87-6806  
FAX.0263-87-6816

令和元年

9月

第42号

# もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

## 健康コーナー

施術師：岡田



ふたを開けてみれば今年も猛暑となり連続で蒸し暑い日が続きました。特に今年の夏は雨の日が多く湿気を強く感じますね。

そのようにされて特に玄関脇に室外機が置いてあるが除湿の時ではあまり高温になりずとも助かっていると仰っていました。

同じ温度でも湿度が高いと暑く感じ、湿度が低いと寒く感じると言われています。

患者様から聞いたお話では昔の安曇野周辺では、夏の昼間でも30度を超えることはなかったそうですお盆を過ぎると夜は肌寒いくらいだったと聞きました。

機種によつて違いはあるようですが、除湿モードでは湿度を下げ部屋の風が苦手な方にもおススメです。

しかし、昨今の猛暑に対してエアコンを取り付けるお家も増えてきたと思います。

電気代も少し安く済むようです。夏場に一般に快適といわれる室内温度は25～28℃

我が家では除湿モードを長く使います。

室内湿度は55～65%くらいがベスト。

家に遊びに来られた方に部屋が涼しいと驚かれました。以来、その方も

温度だけでなく湿度調整も心がけてみていただければ。



## ご利用者様の声

普段は、浮腫が強いけど、施術後は、浮腫もとれて、からだ全体が軽くなるよ。

安曇野市穂高  
T様 男性 90歳



## 篆刻 『飛』

※篆刻(てんくつ)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といわれます。

車庫のツバメのヒナ5羽が無事巣立っていきました。嬉しいような、寂しいような複雑な心境になってしまいます。安曇野の「燕岳」もツバメに縁があるのでしょうか。増沢



## 編集後記

今年の夏は、昨年に続き高温多雨の蒸し暑い夏でしたね。

季節は、やつと秋。

「もみのきのきもち」では皆様の作品や絵等を募集しています。芸術の秋にちなんで、ぜひお寄せください。

「もみのきのきもち」編集委員会

## 今月のTOPICS

### ペット紹介



90センチの水槽で、出来るだけ自然に近い雰囲気でお育てしています。夏は涼しげでいいですよ。

松本市 S様



茶色の魚:コリドラス  
赤い魚:アカヒレ