

表面



2023年9月発行



ケアサポート MANA  
164-0012  
東京都中野区本町6-35-15-101  
Tel & Fax 03-6382-8142



## ケアサポートMANAはこの夏で5周年

おかげさまで、MANAの誕生会を開くことができました。  
みなさまに感謝です！そして、これからも頑張ります。  
よろしくお願いいたします。



久しぶりに、事務所の近所でも夏祭りで大賑わい



### 管理者に INTERVIEW

尾形みなみ 看護師 / 管理者、美腸プランナー

新宿の国立病院救急科病棟、北海道の総合病院外科病棟を経て、訪問看護を経験。そして立ち上げメンバーの一員としてMANAへ参加。

MANAでは、とにかく前向きに、人のために学び、楽しく働き、会うだけで元気になるパワースポットのような集団をめざして頑張ってます。

オフにはNetflixや漫画に没頭、一生懸命な主人公が失敗しながら乗り越えてくドラマやワンピース、デイズ、キングダムなどがお気に入り。気分転換に海や川、山などへ出かけたり、読書、友人とのおしゃべりでリフレッシュしてます。

近頃、自分で滑ってコケるまるちゃんのどんくささにとっても癒されています。

\* まるはMANAのセラピードッグです





## ちゃんと“換気”してますか？ ver4



ご存知でしたか、ほとんどのエアコンは室内の空気を回転させているだけなので、室内に溜まった二酸化炭素(CO2)など、よどんだ空気を入れ替えるために換気が必要です。最近では24時間換気システムの普及も進んでいますが、まだまだ自分でちゃんと管理しなければいけないご家庭が多いと思います。

ポイントは、なるべく部屋の対角線にある窓などを2箇所開け風の流れを作ってあげることです。サーキュレーターや扇風機で空気を押し出したり、排気量が多いキッチンの換気扇も効果的です。

あるエアコンメーカーによると、夏場の換気の時間と回数の目安は1時間に5分の換気を2回だそうです。とにかくこまめにおこないたいところですが、換気ダクトを開けた反対側で換気扇を回して、暑さや空気のだよみなどの不快感がなければ、お手軽でおすすめです。

人は食べ物や飲み物を口にする以上に空気を口にしていきますので、空気をキレイにすることは健康を保つことにもつながります。

ご質問などがありましたらMANAスタッフまでお尋ねください。

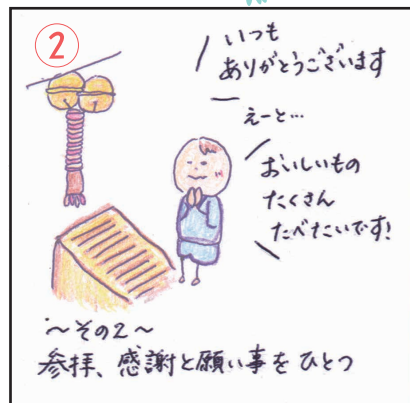
持田先生にもアドバイスをいただいております。

持田 灯 教授 工学博士

東北大学大学院工学研究科 都市・建築学専攻/地域環境計画学分野



### MANA坊 劇場 by みなみ



### お試しリハビリ実施中!

どんなリハビリしてくれるの？リハビリ依頼したいけど利用者様が受け入れてくれるかな...など、不安があると思いますが、まずはご連絡ください。

無料でのリハビリ体験もあります。



連絡先  
03-6382-8142

### MANA 公式 SNS 稼働中!



MANA.CARE.SUPPORT  
インスタ



LINE

ホームページも更新中!

サポートmana

検索



MANA HP

