

以下のヒントを参考に、この冬、暖かく湿気のない家で過ごしましょう。

電気料金を月割りにしましょう

- 電気料金は、冬になってびっくりするような請求額にならないよう、月割りで年間均一の金額を支払える場合があります。詳しくは電力会社にお問い合わせください。
- 料金が最も安い電力会社を利用し、ご家庭に合った料金プランを選択しましょう。最適な電力会社やプランの選択でお困りの際は、Powerswitch ウェブサイトが役立つほか、Community Energy Action's Advice Service (フリーダイヤル 0800 388 588) にお問い合わせください。
- 電気料金の支払でお困りの際は、まずは電力会社に相談しましょう。それでも解決できない場合はWork and Incomeに問い合わせましょう。さらにサポートが必要な場合は、Mayor's Welfare Fundから経済援助を受けられる場合があります。

安全な暖房器具を使いましょう

- 暖炉、薪ストーブ、ガスヒーターに地震で不具合が起きていないか点検を依頼しましょう。目に見えない不具合が原因で、何週間や何か月も後に火事が起きることもあるのです。

断熱材を点検しましょう

- 地震後に屋根を修繕した場合は、断熱材がずれていないか点検しましょう。
- また、手頃な価格で断熱工事をしたい場合は、Community Energy Action's Advice Service (フリーダイヤル 0800 388 588) にご相談ください。



困ったときは

病気になった時は**GP**に行きましょう。時間外の場合は、GPに電話をすると看護師から無料でアドバイスが受けられます。

サービスを受けたいのに連絡先が分からない場合は、**Earthquake Support Coordination Service**(フリーダイヤル0800 777 846) にお問い合わせください。必要に応じて、在宅訪問も受けられます。

暖かな家づくりに関する各種情報、ご相談、補助金、特別経済援助などは、**Community Energy Action Trust** にお問い合わせください。フリーダイヤル0800 388 588までお電話、または www.cea.co.nz をご覧ください。

ご家庭で使用されていた主な暖房器具が地震で破損した場合は、**EQC**にご連絡ください。フリーダイヤル0800 DAMAGE (0800 326 243) までお電話、または www.eqr.co.nz をご覧ください。

Age Concern では、お年寄り世帯の家屋修繕をサポートし、急病時には地域巡回看護師の訪問を手配しています。お問い合わせはフリーダイヤル0800 803 344まで。

本格的に冬が到来する前に、また、家屋修繕を待つ間に、**New Zealand Fire Service** の無料家屋診断を受けましょう。このサービスでは、必要に応じて火災報知器(電池を含む)の設置も行っています。お問い合わせはフリーダイヤル0800 NZ FIRE (0800 693 473) まで。

この冬、ご家族の病気でお困りになったら、**Work and Income** の経済援助を受けられる場合があります。また、暖房費についても経済援助が受けられる場合があります。お問い合わせはフリーダイヤル0800 559 009まで。

Tenants Protection Association (電話03 379 2297、ウェブサイト www.tpa.org.nz) では、借家人や家主に役立つ情報を提供しています。しかし、借家に関してお困りの際は、まずは家主に相談しましょう。

困った時はためらわずに助けを求めましょう。カンタベリーにお住いの方々は、現在も全員がCanterbury Support Line(フリーダイヤル0800 777846)を通じて無料のヘルプやサポートを受けられます。また、www.allright.org.nz も是非ご覧ください。

なお、上記の各機関・団体では、多くが必要に応じて通訳サービスも提供しています。



この冬を暖かく 健康に



以下は、どれもすぐにできる簡単なことばかりです。この冬を暖かく、健康で過ごせるよう、是非実行しましょう。

インフルエンザの予防接種をしましょう

- インフルエンザの予防接種はGPで受けられ、65歳以上と18歳以下の方は無料です。また、妊婦や長期にわたる療養が必要な方も無料で受けられます。
- 無料接種の対象でない方も、GPで少額を払うだけで安心できる予防接種を、是非受けておきましょう。

適度な暖房を心がけましょう

- 健康上最適な室温は、リビングルームでは18～21°C、夜間の寝室では16°Cです。
- 寒さに弱い幼児、お年寄り、病気の方の寝室は、必ず暖房しましょう。ただし、赤ちゃんは体温の調節ができず、暑すぎる部屋では死亡することもありますので、赤ちゃんのいる部屋は暖房を強くかけ過ぎないようにしましょう。サーモスタット(自動温度調節機能)付きの暖房器具を使ったり、ドアを多少開けておいたりすると、暖房のかけ過ぎを防げます。
- 移動式ガスヒーターは、絶対に寝室では使用しないでください。

外でも屋内でも暖かく

- 家にいる時でも、お子さんを含め家族全員が暖かい服を重ね着しましょう。暖かく過ごすには、ウールやポリエステル(フリース)の服が最適です。
- 就寝時はウールの毛布、暖かい掛布団、湯たんぽなどを使い、暖かくして寝ましょう。
- 栄養に富み、体を温める食事を取りましょう。温かいスープは、健康に良く、体も温まる優れた食事です。

周囲の人の健康に気を配りましょう

- 親戚や近所にお年寄りがいる場合は、しっかり食事を取っているか、暖房をして暖かい格好をしているか、処方された薬はきちんと飲んでいるか、などを頻繁に確かめましょう。
- 困っている人がいたら、受けられるサポートは積極的に受けるよう勧めましょう。

心も体も暖かに

- この冬は、自分の心と体も大切に。私たちが抱える様々な気持ちをないがしろにせず、自分のことをいたわる時間も作りましょう。
- 色々な気持ちを抱えているのは決して悪いことではなく、誰もが経験することです。また、日常の小さなことで気持ちが上向くこともあるのをお忘れずに。
- ささいなことで気分が明るくなることもあります。ちょっと星空を見上げたり、お子さんやお孫さんと公園に行ったり、仲間とコーヒーを飲みながらおしゃべりしたり、キッチンでちょっと何か作ってみたりするのも気分転換になるものです。
- 落ち込んでいる時に気分はどうかと聞かれたら、率直に「今は落ち込んでいる」と言ってしましましょう。今、つらい思いをしているカンタベリーの住民はたくさんいます。しかし、自分も周囲の人もちょっとした心遣いで支えあうことができますし、皆がもうそれを実践しているのです。
- 困った時はためらわずに助けを求めましょう。カンタベリーにお住いの方々は、現在も全員がCanterbury Support Line(フリーダイヤル0800 777 846)を通じて無料のヘルプやサポートを受けられます。また、www.allright.org.nzも是非ご覧ください。

以下のヒントを参考に、この冬、暖かく湿気のない家で過ごしましょう。

湿気を追放しましょう

- 晴れて暖かい日や風のある日は窓を開けて通気を良くしましょう。
- キッチンやバスルームに換気扇がある場合は、頻繁に使いましょう。
- 洗濯物や濡れた衣類は屋内ではなく、外の陽の当たる場所に干しましょう。

室内の熱を逃さずに

- 窓やドアの隙間を塞ぎ、隙間風が入るのを防ぎましょう。また、カーテンを裏地付きのものにしたり、ドア用の細長いパッド(ドアスネーク)を置いたりして、熱を逃さない工夫をしましょう。
- 日中はカーテンを開け、日光を入れて部屋を暖めましょう。そして、日が傾いてきたらカーテンを閉めましょう。
- 窓から逃げる熱の量を減らすために、窓用断熱フィルムを購入して貼りましょう。こうした製品は、Community Energy Actionから購入できます。お問い合わせはフリーダイヤル0800 388 588まで、またはwww.cea.co.nzをご覧ください。

冬用のしっかりしたカーテンを使いましょう

- Community Services Cardをお持ちの方は、Community Energy Action TrustのCurtain Bank(フリーダイヤル0800 GET WARM)から裏地付きのカーテンが無料で入手できます。

