

# カツ #デジ活

暮らしに身近なものになってきたICT・デジタル技術について、さまざまな情報を発信する連載企画「#デジ活」。今回は、デジタル技術を活用した夏の過ごし方です。8月に入り暑さのピークを迎えるなか、この時期だからこそ活用したいデジタル機器についてご紹介します。

## スマートリモコンで、いつでも快適な室温に

日本は湿度が高く、気温上昇と重なることで猛烈的な暑さにつながります。夏場は「室温25～28℃」「湿度50～60%」が理想的と言われており、快適に暮らす上では温度調整が重要ですが、家の中の状態を常に確認することは難しいものです。そこで活用できるのが「スマートリモコン」です。目安になる温度を設定しておくことで、室温が高くなった時にはスマートフォンに通知が届き、エアコンを起動するタイミングを知らせてくれます。他にも、スマートフォンからエアコンを遠隔操作したり、室温に応じて自動運転させることも可能です。外出先から戻るときにも、あらかじめエアコンを起動しておけば、帰宅後すぐに涼しさを感じられるでしょう。



## 見守りカメラで、大切な家族を守る

暑い夏、特に気を付けたいのが熱中症です。実は屋外よりも、室内で熱中症になる方が多いと言われています。特に高齢の方は、若年層に比べて温度に対する感覚が弱くなり、本人は平気と思っていても、気づかぬうちに体温が上昇し発症してしまうのです。このような危険から家族を守るために活用されているのが「温度センサー付き見守りカメラ」です。このカメラを室内に設置しておくことで、スマートフォンから部屋の様子を確認したり、カメラ越しに通話も行えます。さらに、温度センサーがあれば部屋の温度変化も分かるため、家族に温度調節を呼びかけることが可能です。先ほどの「スマートリモコン」と組み合わせれば、ご家族が遠隔でエアコン操作も行えるので、より安心した見守りにつながるでしょう。



今回ご紹介した機器は、一般家庭だけでなく介護分野でも利用が進んでいます。水分補給などの対策を徹底しながら、デジタル技術も活用し猛暑を乗り切りましょう。



◀環境省  
熱中症予防情報サイト

▲ご意見はこちら

## 皆さんの「困りごと」教えてください

「デジタルが苦手」「これってデジタルで解決できないの?」「日常でこんな悩みがある」など、皆さんが暮らしの中で感じている困りごとをお聞かせください。



問 総務課 行政係 ☎0965-52-7111

## 65歳以上 健康教室 参加者募集

**65歳から74歳の方**を対象とした健康教室（筋力アップクラブ）を開いています。自宅で出来るストレッチや筋力トレーニングについて、専門知識を持ったスタッフが楽しく教えます。教室では、宮原福祉センターに設置しているトレーニングマシンの使い方も学ぶことができますよ。週に1回の「からだにいいこと」はじめませんか？



**日時** 毎週火曜日 13時30分～15時30分（期間6カ月）

**場所** 宮原福祉センター **参加費** 1回あたり100円

**その他** 申込の翌月から参加できます。以前参加したことがある方は参加できません。

※この教室の他にも、参加する方の年齢や体の状態に応じた教室があります。詳しくはお問い合わせください。

問 福祉課 介護保険係 ☎0965-52-5852 地域包括支援センター ☎0965-62-3456

## 定住自立圏 イベント情報

### 芦北町

#### あしきた港マルシェ

地元で水揚げされた新鮮な魚介類や加工品、総菜などの販売があります。ぜひ、家族皆様でお越しください。

**日時** 8月12日㊥7時～

**場所** 芦北町漁協芦北支所

問 芦北町漁協芦北支所 ☎0966-82-2066

### 広告

宝くじがネットで購入できる！  
宝くじ公式サイト  
宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 宝くじコールセンター  
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)  
TEL 011-330-0777 (有料)

### 八代市

#### お祭りでんでん館一日体験DAY

八代市坂本町の七夕綱づくりや妙見祭の獅子舞体験など、いろいろな体験が盛りだくさん。同日開催のでんでん館マルシェには、キッチンカーがやってきます。お祭りでんでん館で楽しい一日を過ごしませんか。

**日時** 8月11日㊤・㊦ 9時～17時（入館は16時30分まで）

**場所** お祭りでんでん館

問 お祭りでんでん館 ☎0965-37-8737

## 広告募集中

広報ひかわでお店や商品をPRしませんか？  
申込方法など詳しくは、ホームページをご確認ください。



問 企画財政課 企画係 ☎0965-52-5850