



通信

2025年 5月号

エプロン

2025年 5月15日発行
発行責任者 猪狩 英則
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
HP : <http://epuron.ico.bz/>

ゴールデンウィークが明け、気温も20度を下回らなくなってきました。過ごしやすいいからこそ、夏に向けての準備を始めるのはいかがでしょうか？



梅雨の前にやっておきたい!! 見えない家事のあれやそれ

普段の生活の中で行っている家事には、「見えない家事」「名もなき家事」と呼ばれているものがあることを知っていますか？いつもはやらないけれど、生活に必要なちょっとした家事の事を主に指した言葉となっています。その中から、季節の変わり目に行っておきたい家事をあげたいと思います。

□防虫剤・除湿剤の交換



衣替えをする際に、防虫剤の交換を！大切な衣類を守りましょう。

同時に、押し入れ内の除湿剤も交換をお勧めします。押し入れの中は風通しがなく、湿気がたまりやすくなっています。定期的に開けることも大事です。

最近では、衣替えを行わないご家庭も増えてきました。この機会に、普段開けない引き出しや押し入れを開け、空気の入替えを行ってみてはいかがでしょうか。

□エアコンの試運転・掃除

冷房だけでなく、梅雨の時期には除湿目的で使用するようになるご家庭もあるのではないのでしょうか？

使用前に、正しく運転できるのか。出てくる風が臭わないかなどのチェックと掃除をしておきましょう。



また、盲点となっているのが室外機です。

室外機こそエアコンの本体と言っても過言ではないでしょう。室外機に砂やほこりが詰まっていると冷却機能が落ちる傾向にあります。

こちらも清掃を行い、周囲を綺麗に保ち、日陰となるように工夫をしてみてください。



入ってよかった！アビリティ共済

アビリティ共済はアビリティクラブたすけあい（ACT）がつくったたすけあいのしくみです。保障プランは会員の声をもとにつくられています。みんなで出し合った保険料は思わぬ病気やケガで苦しむご加入者に役立てられ、さらに共済事業による剰余金はまちづくり活動を応援するための資金として活用されています。エプロンはACTと連携して共済運動を推進しています。

<例：50歳女性の場合>

年齢	たすけ愛プラス		すりむ		ほすびた	
	月払い	年払い	月払い	年払い	月払い	年払い
50～54	3,040	35,260	1,750	20,280	960	11,080
55～59	3,520	40,730	1,960	22,630	1,000	11,560
60～64	3,860	44,730	2,060	23,820	1,030	11,930
65～69	4,790	55,490	2,510	29,090	1,260	14,610
70～74	6,250	72,500	3,160	36,590	1,630	18,900
75～79	9,190	106,520	4,450	51,550	2,400	27,730
80～84	13,680	158,590	6,030	69,840	3,430	39,750
入院保険金	6000/日（1～90日）		4000/日（1～60日）		1,500/日（1～90日）	
手術保険金	12万・6万3千・6千円		8万・4万・2万・4千円			
傷害通院 保険金	日額 1,000 円 （1～50日まで）		日額 1,000 円 （1～50日まで）		日額 500 円 （1～50日まで）	
ワークス ケア保険金	20 万円まで（入院・手術・傷害に伴う事由があれば、お近くのワークスの ACT つ ながるケアをご利用になれます。（日帰り手術含む）					
死亡保険金	100 万円					

お問い合わせはNPO 法人アビリティクラブたすけあい共済事務局まで 03-5302-0391

認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定NPO 法人となりました。認定NPO 法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。（エプロンが発行する領収書が必要です）

エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動（地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど）に使わせていただいております。

賛助会費は1口1,000円で3口以上をお願いしています。

（ご寄付くださる場合、認定NPO 継続のために

3,000円以上の寄付をお願いしています。）

地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

*エプロンに3,000円ご寄付くださった場合

①所得税の控除

$(3,000円 - 2,000円) \times 40\% = 400円$

②地方税の控除

$(3,000円 - 2,000円) \times 10\% = 100円$

① + ② = 500円

確定申告された場合、500円が還付されます

お振込先

金融機関名：ゆうちょ銀行

口座番号：00150-1-605960

口座名義：NPO 練馬たすけあいワークスエプロン

編集後記：（U）季節の変わり目、気圧の変化や急激な温度変化に身体がついていかないなんて事もあるのではないのでしょうか？水分補給を忘れずに、体調にしっかり気を使って、夏に向けて身体の準備もしていきたいですね。