

ネクストビューだより



VOL.13

2010年6月20日発行

広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL.082-831-2200 http://www.fujicare.jp



日本の夏を乗り切ろう



日本の夏は温度が高いだけではなく湿度も高いのが特徴で大変過ごしにくいと言われています。

近年は冷房の効いた室内と暑い戸外の温度差に身体の体温調節機能が適応できず体調を崩すということが多くなってきました。

そこで夏場を乗り切るコツをいくつかご紹介いたします。

生活リズムの安定化

就寝と起床時刻一定に保つことと、決まった時間に食事が出来れば、ほぼ生活のリズムが崩れることはありません。

寝つきをよくする工夫

眠れないからといって、就寝中のクーラーのつけっぱなしは禁物です。夏風邪や下痢、体調不良の原因になります。寝る前にクーラーのタイマーを1～2時間にセットしておく、布団の上に寝ござをひいて寝る、お風呂で汗を流してから寝ると寝つきがよくなります。

お布団はこまめに干して湿気を取りましょう。ダニの予防にもなります。

冷房の上手な利用

湿度の高い日本では、除湿にするだけででも不快感は和らぎます。冷房にする場合には外気温との差を5～6度以内にします。温度差が大きいと自律神経失調になり体調を崩す原因になります。冷え性の方、関節痛や筋肉痛などの方は靴下を履く、上着を羽織るなどして保温するようにしてください。

涼しくする工夫

風通しをよくするなど住居に涼しさの工夫をしましょう。

- ・風通しをよくするために襖をはずしてついたてやすだれをかける。
- ・カーペットの代わりに籐の敷物を敷く。
- ・西日除けのよしずをする。

涼しい服装にする

- ・通気性のよい服を着る
- ・こまめに下着を替えたり、ぬらしたタオルで身体を拭いて効率よく汗が熱を奪えるようにする。

ネクスト俳句会

入居者様より俳句を寄せていただきました

病む子にと 梅漬漸く 食べ頃に
梅雨一ト日 面倒かけつ 不在者投票
梅雨雲へ 今朝も鴉の 嘆き節 萬里子
ぬいぐるみの 犬の目光る 梅雨の雷 ぐさ乃
七夕は 母の忌きら星 父の星
すててこや 裏も表も 無きくらし ユクエ
メモ添えて 貰ひし茄子の 瑞々し ちずみず
酔ふほどに 恋の話も ビアガーデン ひろこ

ふじの出来事 フログ紹介

不二ビルサービスケア事業部のホームページに『ふじの出来事』というブログがあります。その中にネクストビューの話題も掲載しております。今回よりネクストビューだよりにもブログの内容を掲載させていただきます！

【ネクストビューふじ川内の画伯】
こんにちは。ネクストビューふじ川内の水間です！

今回はネクストビューの画伯Tさんをご紹介します。事務所にある題材を熱心にデッサンされています。若いころから趣味ではじめられた絵でしたが、今では教室を開いて生徒さんを教えていらっしゃるとのこと。これまで先生に指導され入選した生徒さんが何人もいるとのこと感謝されたそうです。

普段は写実ではなく創造して実際にはないものがあるように描いたり、絵を見た人がイマジネーションを沸かされたような爆発系の絵を描かれるとのこと。

とってもおもしろそうで興味津々ですね。手を使ったりブラシを使ったりと絵の具が飛び散るほど激しいので、自宅には絵を描く専用の部屋があるそうです。普段ほとんど芸術に触れる機会がない私ですが、こういった方が身近にいらっしゃることも刺激されます！



8月の予定

8月21日(土) ふじの家夏祭り

16:30～ふじの家駐車場にて開催

8月23日(月) お買物便

(行き先:フレスタ相田店)



つぶやきコーナー

川内訪問の中江です。最近巷ではホットプレートを使った鉄板焼きメニューが流行っているようですが中江家ではたこ焼きが流行っています。たこ焼きと言っても、たこ以外に、ウインナーや竹輪、ソーセージ、チーズなど変わった具も入れて楽しんでいます。丸くつくるのがなかなか難しいです。皆さんも是非お試し下さい。



今月のなぞなぞ

Q はてなの中にはどんな漢字が入るでしょうか？

星→橋
柿→傘
足→飯
西→？

先月の答

Q. 三角形に棒を2本足して五角形にするにはどうしたらいい？ A. 三→五