

ネクストビューだより

VOL.25

広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL082-831-2200 <http://www.fujicare.jp> 2011年7月20日発行

規則正しい生活で夏ばて予防

夏バテって何で起きるのでしょうか？

人間の体は、日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられます。多くの場合は、その負担に耐えられるのですが、過度に負担が強くなったり、毎日続いて長引いたりすると、その暑さに対応することができず、体にたまった熱を外に出すことができなくなり、熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。この無理が続いて、体が限界に来ている状態のことを夏バテと言います。

夏バテには様々な原因が絡み合っているのですが、
自律神経の不調 水分不足 胃腸の働きの悪化
の3つが大きな原因といわれています。

以下の4つの方法が夏バテ防止・解消の対策・予防法と考えられます。

しっかりと食べる・水分を補給する
冷房の効きすぎに備える・しっかりと寝る

クーラーはなるべく使わず、快適に寝る工夫が必要です。
ここでお勧めの快適グッズを紹介します♪

寝ゴザ 竹シーツ 麻の半袖パジャマ 安眠用シーツ（通気性がいい）
氷枕 遮光カーテン（朝日が気になる人に）

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。

七夕や 食膳星型 ゼリー添え

梅雨明けの 報せ暑さも 待ったなし

高低は あれど向日葵 一列に

萬里子

暗やみの 扇子になびく みだれ髪

冷奴 貴方のための 健康食

ちかこ

ソフトクリーム 紙める翁の 涼し顔

麦湯煮て 疲れし夫の 帰り待つ

ひろこ

ネクストビューふじ川内行事紹介

こんにちはネクストビューふじ川内担当の水間です

毎日、日差しの厳しく暑い日が続きますね。昨年の酷暑が思い出されます...

7月15日金曜日にネクストビューふじ川内で毎月の喫茶店に代わって、お好みパーティーを開催しました♪

一口ずつ乾杯のビールを飲まれ、『川内ガーデン』で収穫した枝豆やキュウリも試食していただきました。

いつもは各自お部屋で食事を召し上がっているのですが、大勢でかこむ食事は箸もおしゃべりもととてもよく進み、皆さんペロリと召し上がられました。

なかなか1人で出前をとることも、お店で食べることも

最近はないので大変喜ばれ、お腹も心もいっぱい！
まだ夏本番はこれからですので、しっかり栄養をとって乗りきりたいと思います。



夏祭りのご案内

日程 8月7日(日)
時間 18:00~19:00
場所 ふじの家川内 裏駐車場

*あらかじめチケットを1枚千円で販売いたします。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

8月の予定

8月7日(日) 夏祭り

8月22日(月) お買物便
(行き先:フレスタ相田店)

エコへの取り組み

先月に引き続きエアコンでエコ！！
夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。

夏の冷房時の温度設定を1℃高くすると約13%（約70W）の消費電力の削減になります。

さらに、カーテンやすだれなどで日差しをカットすれば窓からの熱の出入りを防いでくれます。

熱中症に気をつけて無理のないようにエコ活動を心がけましょう！！

なぞなぞ

今月は七夕のクイズです。
年に一度、織姫と彦星は
ある鳥の手助けを受けて
出会います。さてその鳥の名は？

先月の答え

ホタルは卵の時から光っているのでしょうか？成虫になってから光るのでしょうか？

A. 卵の時から光っている