



Emergency Contact Center

ふうせんとうわた 風船唐綿

〒141-0031 東京都品川区西五反田3丁目2番13号 目黒さつきビル1階

TEL: 03(3491)8106 FAX: 03(3491)8107

Eメール: kinkyu@jigyoku-kyoukai.org

(一財)日本鉄道福祉事業協会

風船唐綿 2018年夏号

日差しが強くなり、いよいよ夏到来ですね！

毎日厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

この時期は涼しくなるからと言ってついつい冷たいものを口にしがちですが、冷えすぎてしまうのも体調不良の原因になるとのことです。

体が冷えてしまうとお腹を下して食欲不振になったり、免疫力が低下して風邪をひきやすくなったりと注意しなければいけないことがたくさんあるのですね。

そして、特にこの季節気を付けなければいけないことは脱水症状です。喉が渴いたと思った時点で体が水分を欲している状態なので、そうなる前に口に含む程度でもいいので水分を取りましょうね。

私自身、暑い日が苦手なので気を付けないといけないと思う毎日です。

暑いからと言って大量に冷たいものを飲むのではなく、適温・適度な量をとるようにしないとイケませんね。なるべく風通しの良い衣服を着たり、日陰を選んで通るなど工夫をして暑い夏を乗り切っていきましょう。

中山

夏季休業について

夏季休業について、下記日程を休業とさせていただきます。

8月13日(月)～15日(水)

ご不便をお掛けしますが、宜しくお願い致します。

毎月の安否確認連絡は
1日～7日までの間に

緊急連絡先センター

(03-3491-8106)へ、
ご連絡お願い致します。

夏疲れには冷やし中華！

暑さに体力も食欲も奪われている方、いませんか？そんな時には夏疲れ解消の食材が詰まった冷やし中華がオススメです！

オススメポイント

1. お酢、レモン汁…疲労回復
2. シソ、トマト…抗酸化作用
3. キュウリ、トマト…水分代謝改善



いつもの冷やし中華にレモン汁をプラスしたり、ハムの代わりに鶏ささみを使ったり、アレンジを加えて美味しく楽しく夏を乗り切りましょう！



♡投稿コーナー♡

投稿者：T様

T様より、聖路加国際大学に咲く紫陽花の写真を頂きました。ちょうど梅雨入りの頃、満開に咲いていたそうです。青色の花が綺麗ですね♡

紫陽花は元々、日本に自生していたガクアジサイが母種であり、今咲いているものは西洋でより色鮮やかに品種改良されたものだそうです。

紫陽花は陽射しに弱く、こまめに水分補給させてあげないとすぐしおれてしまうそうです。

🐾さんぽ日和🐾

先日、天気の良い日に近所を散歩したところ、きりっとした黒猫さんと会いました🐾
素敵な出会いのおかげで、良い週末になりました。

古田



♡投稿コーナー♡

投稿者：T様

今季も、俳句の巨匠より素敵な俳句を頂きましたのでご紹介致します🐾

へびいちご いつしか消えて 草の色

ひゃっかえん ひとめぐりして 時計草



++時計草++
トケイソウ科の常緑多年草。茎は蔓状で大形の花を開く。

3つに分裂した雌しべが時計の針のように見える事が名前の由来。

実際にはハーブとして鎮痛・精神安定・不眠の緩和等の効果がある。



++蛇莓++
バラ科の多年草。ドクイチゴとも呼ばれるが、無毒であり味が無い。

「実が食用にならず蛇が食べるイチゴ」、「イチゴを食べに来る小動物を蛇が狙う」等、名前の由来は諸説ある。

4月から6月頃に開花し、実を付ける。