



Emergency Contact Center

ふうせんとうわた綿

〒141-0031 東京都品川区西五反田3丁目2番13号 目黒さつき会館3F
TEL : 03(3491)8106 FAX : 03(3491)8107
Eメール : kinkyu@jigyou-kyoukai.org

「風船唐綿」2013年夏号です。

皆さまこんにちは。あんなに綺麗に咲いていた桜の季節も終わり汗のふき出る暑い季節となりました。今年梅雨入りも平年よりも11日早く、じめじめとした暑さが続いておりますね。

先日ニュースにて、過労や職場での対人トラブルによりうつ病などの精神疾患にかかり、労災と認定された人が前年度より150人増の475人となった事が厚生労働省集計の下発表されました。この問題は過去3年連続最多となっており、「仕事内容・量の大きな変化」が一番の原因となっています。また、比較的若い年代の人が精神疾患となり労災認定されている例が目立って見え、改善されない長時間労働やパワーハラスメントの増加などが背景にあるとみられています。

対人トラブルはなかなか相談をする事が難しいとは思いますが、さすが病気になってしまう前に、ご友人や公的機関に話しをすることが大切です！センターも、解決は難しいですが、お話を聞くことはできますので、ぜひ毎月の電話連絡を活用なさって下さいね。



♡センターよりお知らせ♡



●夏季休暇のお知らせ

当センターでは8/13～8/18までを夏季休暇とさせていただきます。

夏季期間中は留守番電話になっておりますので、御用の方は留守番電話にお名前とメッセージを録音下さい。8/19にセンターから折り返しご連絡差し上げます。

暑さに負けるな



皆さんこんにちは！毎日暑いですね！暑くてだらだら過ごしたりしていませんか？今日はそんな暑い日に実際に僕が試している暑さ対策を紹介します。

- ①濡らした保冷剤・タオル等を首や脇に当てる。(動脈を冷やし清涼感アップ)
- ②打ち水をする。(撒いた水が蒸発する際に空気中の熱を奪い気温を下げてくれる)
- ③風鈴や青色のインテリアを置く。(視覚や聴覚など感覚的に涼しさを演出します。)

ありきたりな事かもしれませんが、少しの工夫で今年の夏も涼しく過ごしましょう！

文：やっさん

♡ 投稿コーナー ♡

今回も皆様から素敵なお写真を頂きましたので、紹介させていただきます♪

●投稿者：K様●

GWにスカイツリーに行ってきたそうです♪

快晴の中そびえ立つスカイツリーはまさに圧巻！という感じですね！！(*∇*)
素敵なお写真ありがとうございました♡



夏バテ☆バツテン

皆さま、夏ですね 🍷

太陽も溶けてしまうのではないかと思います。暑い日々が続きますね (-ロ- *)ウー

いかがお過ごしですか？

セミの大合唱に夏の訪れを感じ、ひまわりが日に日に背を伸ばすこの季節、水分補給がとっても大事です！！しかし、のどが乾いたからといって一度に大量に水を飲むのは危険です！こまめに少量ずつ摂取しましょう。汗をかいたときは、水ではなく少量の塩分が入った水分を取ったほうが良いそうです。

『1 リットルの水に砂糖と塩を小さいスプーンの半分（約 2 グラム）ずつ入れた即席スポーツドリンク』や『水にレモンを一絞り塩を少々入れたレモン水』はいかがですか？

※塩分・糖分の取りすぎには注意してください。

寝苦しい夜が続くそうですね。暑い夜は、寝る前に水で濡らしたタオルで身体を拭くとサッパリしますよ☆

【ヒンヤリ抱きマクラ】を作ってみませんか？ 🍉

ペットボトルに水を入れ冷凍庫で凍らせる。凍らせたペットボトルにタオルを巻いたものを抱えて寝る。

※水は凍らせると膨張するので、絶対に満タンにしないで冷凍すること。破裂のおそれがあります。

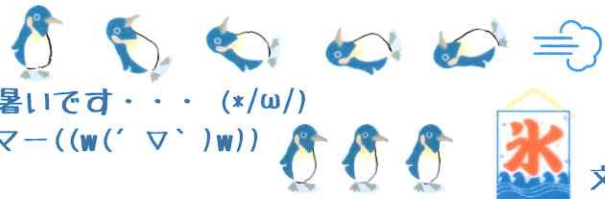
※朝のうちに用意しておくとも夜寝るころにはできているはずですよ☆

では、暑い日に心から冷えるダジャレを一発！

『花火を見ていたらハナビズ（鼻水）が出た・・・』

どうですか？寒くなりましたか？私は恥ずかしすぎて暑いです・・・ (x/w/)

では、頑張って夏を乗り切りましょうね！おつかれサマー((w(´▽`)w))



文：渡辺

投稿コーナー

今回は更にもう一枚、素敵なお写真を紹介させていただきます♪

●投稿者：N様●

綺麗なひなげしです(´▽`*)♪
まるでプロカメラマンのような季節を感じる一枚に心とみます♪



今後も皆様から頂いた写真等を風船唐紙に掲載し、紹介させて頂けたらと思いますので、素敵な作品（写真・俳句・詩等）がありましたら センターまでお願いいたします。(・ω・)♪

季節のレシピ vol.06

毎日暑い中、何を食べようか、何を作ろうか悩んでしまいますよね。今日はそんな時に簡単に作り、つつつと食べられる【ウナマヨサラダうどん】をご紹介します！

《材料（1人分）》

うどん…1玉 ヲ十缶…半分 マヨネーズ…大さじ1
レタス…好きなだけ かつお節…好きなだけ 麵つゆ…適量
ごま油…適量 お好みで：きざみ海苔・ネギ・ごま

《作り方》

- 1.うどん玉は湯がいて冷水で冷やして水気を切っておく。
- 2.ヲ十缶とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 3.お皿に、うどん→レタス→ヲ十マヨ→かつお節等を乗せ、麵つゆ&ごま油を①しかけて完成！

今①注目は【レタス】です。レタスはほとんどが水分ですが、B カロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などを含んでいます。レタスの茎を切ると牛乳のように白い液が出てきます。この白い液に含まれているラクツコピコリン

という成分には、鎮静・催眠効果があると言われ、睡眠に必要なメラトニンやセロトニンというホルモンと同じような働きをします。この成分は葉にも含まれていますが、茎や芯に多いので、葉だけではなく芯も食べ、快適な睡眠をとって夏を乗り切りましょう！



文：古田