

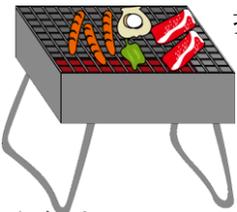
マリン通信

7月号
1407038

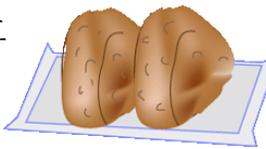
阿賀店

マリン通信を読んでくださっている皆様、阿賀店の和田です。

今はまだ暑くなってきたなあ〜くらいの心持ちですが、皆様のお手元に届く頃にはもう少し夏らしくなっているのでしょうか。きゅうり・とうもろこしなど夏野菜のおいしい時期ですが、身体を冷やす食べ物も多いので、食べすぎには気を付けてくださいね。夏になると我が家では毎年恒例、家族でバーベキューをします。休日がバラバラの為、全員が揃ってご飯を食べることがあまりないので、貴重な家族団らんの時間です♪(*^_^*)私のお気に入り



は焼きおむすびと、ミニトマトに豚肉を巻いて塩胡椒を振った焼きトマト！焼きおむすびは表面をこんがり



と焼き、バターと醤油をかけて食べるのがオススメ。カロリーは高めで少し気にはなるのですが…やはり美味しさに負けて、たくさん食べてしまいます。トマトは少し冷ましてから食べないと、熱くなった中身が飛び出して口の中を火傷しそうになります(笑)実はこのミニトマト、家庭菜園で収穫したものなんです。他にはルッコラ、かぼちゃ、ゴーヤなども育てています。毎日そろそろ食べられる頃かな、もう少しかかるかな…と観察しているのですが、早めに収穫しないと全部鳥に食べられてしまうので、うまいタイミングを見計らっています。夏になるたびに、そろそろ痩せなければと思っているのですが、時期ごとの美味しいものの誘惑に負けてしまいます。ダイエットには向かない性格ですね…。それでは皆様、熱中症などに気をつけてお過ごしくださいませ(^^)ノ

三津田店

皆さんこんにちは。暑い季節になるととにかく気持ち



ちが盛り上がる三津田店の玉木です。このマリン通信はできる限り月の上旬に皆様宅に届くよう準備をしているのですが、今回も少し遅くなってしまいました。原稿を作成している今日は朝から雨が降っております。今年の梅雨入りは6月4日頃でした。去年はいつだったか覚えていませんか？かなり早かったですね。5月27日頃梅雨入りし、明けたのが7月8日頃でした。夏が好きな僕は少しでも長くなると嬉しく思ったのをよく覚えています。今年の夏は、当初冷夏だという予報も出ておりましたが、全国的にみて概ね平均並みということです。そうすると、やはり気になるのがすでにマスクミでもいろいろ取り上げられています**「熱中症」**ですね。決して他人事ではなく、また年齢や性別に関係なく**注意が必要です。対策はお早めに！**



【熱中症の発生特徴】

- 男性に多い(高齢者では女性に多い) ●高齢者が急増
- 高温多湿の日に多い ●高温の年は高齢者に多い
- 急に暑くなった時期に多い ●高齢者は家庭内で、成年は職場、若者は運動時、乳幼児は車内で多い

【熱中症予防の基本】

- ①体温上昇の抑制
- ②脱水の予防



【日常生活時の注意点】

- ①暑さを避ける
- ②服装を工夫する
- ③こまめに水分補給
- ④急に暑くなる日は注意
- ⑤暑さに備えた体づくり
- ⑥集団活動の場での配慮

【こんな時はためらわずに救急車を】

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合
- 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある時

