



7月の花:「ハイビスカス」
花言葉: 常に美しい美
あなたを信じます

1. ご挨拶



拝啓

星祭の候、皆様お変わりなくお過ごしのことと心よりお喜び申し上げます。いつも大変お世話になり心より感謝申し上げます。

暑さ厳しき折、ご自愛下さいませ。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

敬具

連日ニュース等で熱中症という言葉を目にする季節になりました。熱中症は、屋外・屋内を問わず高温や多湿等の環境下で発症します。自覚症状で熱中症に気付く人はまずいないと言われているそうです。

<熱中症予防のポイント>

☆部屋に温度計・湿度計を置き、目視で室温等を確認する。

☆こまめな水分補給 ☆部屋の風通しを良くする

☆エアコンや扇風機を上手に利用する。

トイレを気にして水分を控えると熱中症の引き金になるそうです。

水分と休息をとり猛暑を元気に乗り切りましょう。

目次



- 1 ご挨拶
- 2 職人さんご紹介
- 3 整理収納について
- 4 薬膳について
- 5 編集後記

7月(文月)の行事

- 7月 7日 七夕
7月 15日 お盆(旧)
7月 16日 海の日
7月 20日 土用の丑の日



2: 職人さんをご紹介

1.職種	サッシ工	2.年代	30代
3.名前/ニックネーム	かず	4.趣味	仕事
5.好きな食べ物	お肉♪	6.何か一言	仕事が大好きです!!

3: 整理収納について



《羽毛布団のシーズンオフの収納方法》

布団が痛まないよう、カバーをかけて干し乾燥させ、防虫剤を布団の間に入れ、密封せずに通気性のよいシートなどに包み湿気の少ない所に収納して下さい。

話はそれますが、理想的な布団の中の温度・湿度は、温度 33±1℃、湿度は 50±5%だそうです。室温 25℃の場合、肌掛けまたはタオルケットがおすすめです。

寝る前の水分補給は常温で♪(当社 整理収納アドバイザーより)

(有) Room for
《横浜営業所》
〒247-0013
横浜市栄区上郷町 83-4-105
TEL: 045-875-4947
FAX: 045-513-8869
<http://roomfor.jp/>
E-mail: ouchi@roomfor.jp

4: 薬膳について



陰陽学説や太陽暦では、7月後半は「大暑」といって、暦の上では1年で最も暑い時期とされています。

気温が高くなると、血流がはやくなるため、顔が赤くなる、発汗、心拍数がはやくなる、不眠、微熱、のぼせ、ほてり、手のひらや足が熱くなる等の症状があらわれることがあります。このような症状には、トマト、豆腐、スイカ、リンゴ、キウイ、バナナ、きゅうり、大葉、セロリ、しじみなどがおすすめです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

～きゅうりと大葉を使ったレシピ～

材料：きゅうり1本、塩昆布2～3つまみ、大葉3枚、白ゴマ

☆きゅうりは、2～3か所皮をむき、1cm程に切ります。大葉は千切りにします。きゅうり、大葉、塩昆布を混ぜ合せ、器に盛り付けたら、白ゴマをトッピングしたら出来上がり♪ ビールのお供にいかがでしょうか。(当社、薬膳コーディネーターより)

5: 編集後記



皆様 こんにちは
先日、姪っ子と武蔵小杉に、フレンチトーストとパンケーキを食べに行ってきた。土曜日の夕方だというのに、1時間以上待つ混雑ぶりに驚きました!!が、混雑にも納得!!
ふわふわのパンケーキもフレンチトーストもとても美味しかったです♪幸せなひと時でした。
次は、パフェ専門店に行く予定です。美味しいスイーツのお店情報を、お待ちしております。