



8月の花：『ひまわり』  
花言葉： 憧れ・情熱

## 1. ご挨拶

拝啓

今年は格別に暑さが厳しいですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。いつもお世話になり心より感謝申し上げます。寝苦しい日が続きますが、夏風邪などひかないようお気をつけ下さい。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



敬具

夏風邪は、クーラーなどで冷えてひく風邪だと思っておりましたが、原因となるウイルスがあるそうです。冬の風邪のウイルスとは全く違い、高温多湿の環境を好み、夏に活動的になるそうです。夏風邪の特徴的な症状は、発熱、腹痛、下痢、喉の痛みだそうです。冬の風邪は飛沫感染、夏の風邪は経口感染が多いそうです。睡眠や休息をとり、免疫力を高めるにんにく、しょうが、乳製品のタンパク質で免疫を活性化し夏風邪、夏バテ予防はいかがでしょうか。



## 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

## 8月(葉月)の行事

- 8月 7日 立秋
- 8月 11日 山の日
- 8月 15日 終戦記念日
- 8月 23日 処暑

## 2: 職人さんをご紹介

1.職種	クリーニング	2.年代	40代
3.名前/ニックネーム	とみぞー	4.趣味	釣り
5.好きな食べ物	魚	6.何か一言	丁寧な仕事を心掛けています

## 3: 整理収納について



夏に大掃除はいかがでしょうか？夏の大掃除のメリットは、年末の大掃除が楽になります♪

換気の為に、窓を開けても寒くない！普段、エアコンをつけていて換気不足のお部屋の空気の入替えもできます。

水に濡れても寒くない・冷たくない！

カーテンやマット類、ソファカバー等の厚手の布製品もしっかり乾く！

気温が高いと油がやわらかくなり、油汚れが落ちやすい！

朝や夕方、数日にわけて夏の大掃除はいかがでしょうか。

<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](mailto:ouchi@roomfor.jp)

## 4: 薬膳について



暑い日が続き、冷たい飲み物、冷たいビール、アイスクリームやかき氷を食べ過ぎていませんか？冷たいものを飲み過ぎたり食べ過ぎたりすると、消化機能を痛め吐き気や食欲不振、腹部の張り、下痢、便秘、胸やけ等の症状を引き起こします。このような症状の時は、大根・オクラ・小松菜・白ゴマ・こんにゃく・豆腐・苦瓜を取り入れてみてください。

～オクラと豆腐を使ったレシピ～

材料：オクラ7本・豆腐1丁・ポン酢大さじ2杯・ゴマ油小さじ1杯・かつお節少々

☆お豆腐は水切りをしっかりとします。オクラは、板摺して茹で、冷水にとり、よく水気を取り小口切りにします。お豆腐は、スプーンで一口大にすくい、オクラといっしょに調味料で和え、鰹節を添えて出来上がり!! (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

七月は、本当に暑い一か月でしたね(汗)こんなにも暑いとすれ違う見知らぬ人やお店等で居合わせた人とでも、「暑いですね。」と会話が出来てしまうほど!!

八月は、どのようなお天気、気温になるのでしょうか…。

皆様、くれぐれもご自愛くださいませ。

