

# みんなはどうしてる?暑さ・夏バテ対策

蒸し暑い日が続いており、室内外の温度差や栄養の偏りなどから体調を崩しやすくなっています。先日のピアミーティングでみんなに対策を聞いてみました。

## 夏バテ予防のポイント

 こまめに水分補給	 汗を上手に蒸発
 一日3食 しっかり バランスのとれた食事	

## 夏バテ対策に効果的

### たんぱく質



豚肉 鶏肉 大豆



ビタミン B1・B2・C  
トマト ブロccoli



ミネラル  
わかめ 納豆 クエン酸  
レモン

- エアコンをつける
- うちわを使う
- ポカリが苦手なのでオリジナルドリンクを作って水分補給をしている。(グラノドの塩・てんさい糖)
- 塩分チャージ
- 冷えピタを貼る。水分補給。帽子を被る。

工夫しながら、これから来る暑い夏を乗り切っていきましょう!

## 今月のゆいのイチオシ



ゆいに通うキラッと光る人を紹介します!



週5日ゆいなので、家ではゆっくり過ごしています。

高瀬 瑞枝さん

ゆいには週5日、来ています。送迎を利用しているので、毎日でも大変さは感じていません。ランチ後のホールの消毒を、自分の役割として頑張っています。

2ヶ月に一度のヘアカットや毎日のランチに参加しています。

過去に喫茶店を経営していたことがあり、今も喫茶店が好きです。平井には老舗の喫茶店があると聞き、今度行ってみたいなと思っています。

## 7月の予定

- 6(木) セタティータイム 13:30~
- 17(月祝) ゆい開所 10:00~13:00  
電話→10:00~14:00まで  
ケンタッキーのテイクアウトランチ企画中
- 20(木) ヘアカット 13:00~14:30
- 22(土) ゆい開所 10:00~14:00  
電話→10:00~15:00まで  
お楽しみランチ企画中
- 31(月) トヨタボッチャ&ティータイム  
ランチ後、車で出発します

