

みんなはどうしてる?暑さ・夏バテ対策②

夏バテの主な原因

睡眠不足

寝苦しい夜が続く

室内外の気温差

自律神経の働きが崩れる

水分・ミネラル不足

汗をかくことで失われる

栄養不足

偏りがちな食事・食欲がなくなる



連日、猛暑が続いています。「地球温暖化」ならぬ「地球沸騰化」という言葉で、国連のグテーレス事務総長から警告があったのが7月末。

ゆいネット7月号に掲載した通り、

- ①こまめに水分補給
- ②汗を上手に蒸発し体温を下げる
- ③バランスのとれた食事

これらをポイントに、なんとか夏を乗り切りましょう!!

今月の
ゆいの

イキ
オリ

ゆいに通う
キラッと光る人
を紹介します!



ハンドメイド後の
おしゃべりティータイムも楽しみ♪

浅野 実佐子さん

ハンドメイドのプログラムが大好きで、金曜は他の予定を調整してでもゆいに行きます(笑)。先生はフレンドリーで小さな質問も聞きやすく、好きなことが同じ友人とおしゃべりしながらの作業はとても楽しいです。

近所の親しい方にプレゼントしたことも。ハンドメイドに出会って世界が変わりました!

8月の予定

- ・ 11(金祝) しまむらへ行こう
早めランチ後、12:45車での出発
- ・ 15(火) 麻雀カラオケやり放題
アイスの日(13:30~)
- ・ 23(水) 7・8月のお誕生日会
(13:00~)

広々ボッチャ! 31(月)

コロナ禍でずっと行くことができなかったトヨタモビリティ江戸川中央店のボッチャコート。公式の広さで行うと気分も上がり、嬉しそうな皆さんでした!

