

## 夏バテを防ぎましょう！

5月下旬から暑さが続く2022年！そろそろ暑さもピークを越えた…と思いたいところですが、まだまだ8月。暑さはもうしばらく続きそうです。

そうになると心配なのは「夏バテ」。

連日の暑さに「だるい」「食欲が出ない」「疲れやすい」といった症状が現れる方もいらっしゃるかもしれません。

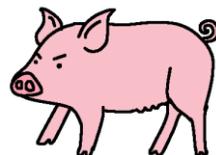


体を冷やさないと熱中症になってしまいますが、冷やし過ぎると体力が回復しないので、<冷えすぎ>に気を付けながら、夏を乗り切っていきましょう～

## 夏バテを防ぐには？

- ・ **室内と外の温度差に注意！ <温度差は5度以内が効果的！>**

外から帰ってきて急に冷えると体調を崩しやすくなります  
冷房による<冷えすぎ>に気を付けましょう

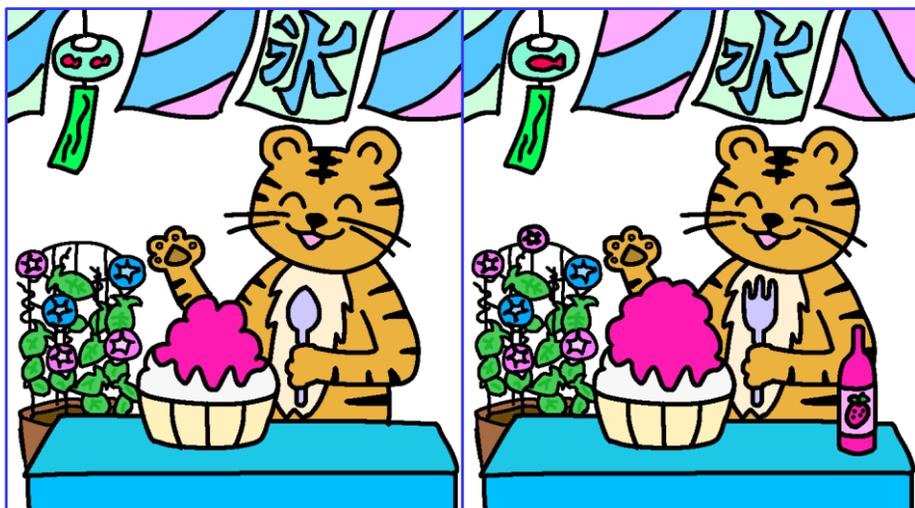


- ・ **食事の偏りに注意！**

夏は手軽な食事で済ませてしまい、タンパク質やビタミンが不足しがち。  
特にビタミンB1は「疲労回復」に効果があるそうです  
タンパク質とビタミンB1を同時に摂れる食材の代表格は「豚肉」と「うなぎ」。みなさんのお好みはいかがでしょう？

### 《間違い探し》

右と左の絵には違いが7つあります。  
すべて見つけられるか、挑戦してみましょう！



### ★漢字クイズ★ いよいよ夏本番！

①

冷奴

②

冬瓜

③

無花果

## 《クロスワードパズル》

カギをヒントに言葉を入れるとパズルが完成します。  
A~Cに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう！

A	B	C
---	---	---



①	②	③		④	
⑤	A			⑥	
	⑦		⑧		
⑨					⑩
B		⑪		⑫	
⑬			C		

### ＜ヨコのカギ＞

- ① 夏季休暇。一番長いのは大学生？コロナに気を付けながら楽しみましょう！
- ⑤ 縁側で種を飛ばして遊んだ人はどれくらい？
- ⑥ 不動産の一つ。上に家を建てます
- ⑦ 介護保険サービスを利用する時は、みんなで集まってサービス〇〇〇〇者会議を開きます
- ⑨ 「ヨコ」ではありません
- ⑪ 一番後ろ。最後尾のこと。「〇〇〇〇は任せろ！」
- ⑬ 夏の風物詩の一つ。お盆に広場などに集まって行きます。もともとは、お盆に迎えた精霊（しょうりょう）を送り返す行事といわれています

### ＜タテのカギ＞

- ① 紫色の野菜。油との相性は抜群です
- ② 部屋を仕切ったり、目隠ししたりする家具のこと 
- ③ お湯を沸かす道具。  
夏は麦茶を沸かした人もいるのでは
- ④ まだ誰も足を踏み入れたことがないこと

- ⑧ 時代の傾向や趨勢（すうせい）。ファッションの流行という意味でも用いられます 
- ⑨ 稲を育てる場所
- ⑩ お城などを守るために作った溝のこと。水が張られているものといないものがあります
- ⑪ お相撲さんが土俵を清めるためにまきます
- ⑫ お寿司に添える甘酢ショウガ。食べる音から名づけられたとか 

### ★豆知識★

お盆にお供える「精霊馬（しょうりょううま）」。東日本でよく見られる風習だそうで、行きはキュウリの馬で早く来て、帰りはナスの牛でゆっくり帰ってね、という意味があるそうですよ 

漢字クイズの答え

- ① ひやっこ
- ② とうがん
- ③ いちじく

クロスワードパズルの答え：

「インド」

ナ	ツ	ヤ	ス	ミ	
ス	イ	カ		ト	チ
	タ	ン	ト	ウ	
タ	テ		レ		ホ
ン		シ	ン	ガ	リ
ボ	ン	オ	ド	リ	

### あおぞらステーションの保険外サービス

※行政書士・社会福祉士事務所併設！  
※介護の「その後」も支援します！

- ・遺言書作成
- ・相続人調査
- ・遺産分割協議書作成

専門職がサポートします  
お気軽にご相談ください！



担当：有坂太志

### ★空き物件を探しています★

事務所やシェアハウスに利用できる空き家や空き地がありましたらご紹介ください！



担当：有坂由紀子