

皆さまへ センタースタッフより 夏のご挨拶です☆



毎年、暑さが増していると感じています。日本の平均気温は100年前に比べると2.9度も上昇して、都心部を中心に真夏日、熱帯夜の日数が増加しています。暑い日々には負けないように体調管理をする必要があります。どうか、体に無理のない日々をお送りください。

太田 一郎

暑中お見舞い申し上げます。みなさん夏バテになっていないでしょうか？実は...私は、毎年夏バテしております。倦怠感などは無いのですが食欲の低下が著しいのです。もうすぐ、土用の丑の日ですね。ん～、一人暮らしを始めて十数年、うなぎを口にすることがない私。今年は食べてみようかなっ！みなさまも、栄養をつけて暑い夏を共に乗り越えましょう。

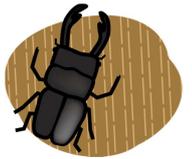
前田 茂光

今年も暑い夏がやってきました。暑さによる疲労を溜めずに過ごせたらなんと、今年は梅シロップを作ってみました。梅には疲労物質である乳酸を、分解・燃焼させるクエン酸がたっぷり。新陳代謝も活性化されるとのこと。でも...糖分が多いので摂り過ぎ注意ですね(笑)。皆様もお身体大切にお過ごしください。

関口 貴子

今年の夏は富士山に登るぞ！」と年初には意気込んでいましたが、想定外の世界文化遺産登録で山はお祭り騒ぎに。「環境保護の為にここ1～2年は登らないでほしい」、との地元ラジオでの呼びかけに従って今年は眺めるだけにすることにしました。猛暑が続くような今夏は、夏山を眺めて気分だけでも涼やかに過ごしたいものです。

芹澤 美也子



青空がまぶしい季節がやってまいりました。早いものでこちらに勤めて丁度、二年目を迎えました。皆様の優しさに支えられてばかりの一年間だった気がします。(ありがとうございます。)今後は、私をもっと皆様のお役に立てるよう精進して参りますのでよろしくお願い致します。受付: 杉野 ひろみ

ジリジリと暑い毎日ですが体調はいかがでしょう？冷たい物、涼しい場所が恋しくなる場所ですが暑いサウナや、辛い物、おもいっきり動いて汗を流すのもスッキリして気持ちが良いですね。今年は汗を沢山かいてかいて夏を乗り切ろうと思います♪

種部 優美

土曜日の受付をしている奥原健太です。今年で熱海に来て2年目になります。岐阜県で育った私にとって海が歩いていける距離にあるというのはとても魅力的に感じます。今年も暑い夏になると思いますが、水分補給をしっかりと健康的に過ごせるといいですね。受付(土曜): 奥原 健太





梅雨が明けて、これから夏本番です。
さて、私は今年イカ釣りを始めました。イカには
タウリンが多く含まれます。タウリンは肝機能、高コ
レステロール、高血圧に効果があるようです。
みなさん、イカを食べて元気に夏をのりきりましょう。

水野 浩一

暑中お見舞い申し上げます。
この時期になりますと、甲子園を
目指し野球の練習に明け暮れていた
のを思い出します。今は、都合が合え
ばソフトボールをしています。以前のよ
うに身体は動きませんが、暑さに負け
ず頑張っています。何か夢中になれる
ものがあると暑さも忘れる…
そんな気がしております。

堀部 吉隆

今年の夏は一段と
暑くなりそうです。
今は8月下旬北海道
マラソンに向けて走り
込みをしています。夏の
マラソンは内臓が強くない
と走ることができないので、
筋肉強化だけではなく、内臓
の強化として食事にも気をつ
けています。内臓強化をして
暑い夏を乗りきりましょう。

村松 夏子

こんにちは！私の夏
の目標は富士登山
です。世界遺産になった
富士山！毎日眺めて
いる富士山を登る為、
今は日々の運動に
励んでいます。

秋山 祐樹

今年も暑い夏が来ましたね。
夏生まれでありながら、夏の暑さが苦手
な私ですが…花火大会・入道雲・夕暮れ
の鯛(ひぐらし)・そしてアイスクリーム…
そんな夏らしさを味わうと少しだけ夏が好
きになります。
皆さんはどのように工夫していますか？
この夏、楽しくそしてお身体大切にお過
ごしてください。

受付(土曜): 渡邊 由香

毎年のことですが夏は暑いですね。
夏の飲み物と言えば麦茶！麦茶は平安時代
から飲まれているそうです。
血流を促す効果があり夏バテ防止に有効ですが大麦に
は身体を冷す働きがある為冷え性の方は少し温めて
飲む事をお勧めします。

皆様も体調に気を付け元気に夏を過ごしましょう。

常盤 好司



今年の夏も 厳しい暑さです！！
どうかご自愛ください★★

