ニュースレター

～2013～

2013年
8月

大田整骨院

阿久根院便り

～NO9～

熱中症

まだまだ気を付けよう！

かくれ脱水→熱中症へ

＊屋外での作業　＊室内も要注意！
湿度が60%あり　温度も高い場合

汗が蒸発しづらくなり、熱中症のリスクが高くなる。

※下記の症状が出たら
要注意！

①気分が悪い
※かくれ脱水
↓
②食欲不振
↓
③足がつる、筋肉が痛い
↓
④頭痛がする
↓
⑤意識もうろうとなる
※迷わず救急車

※大事な水分補給　水だけでなくポカリスエットなどのスポーツ飲料や塩分の入っているもの(最近は熱中症対策用の塩飴も市販されています)を摂るようにしたほうがいい。砂糖が気になるなら経口補水液を。カフェインが入っていない麦茶もおすすめ。

※なってしまったら・・襟元を開け、扇風機などで風を当てたり、首すじやわき下を冷やし、こもった熱を取り、体温を下げる。
・・少しずつ分けて飲む。少し冷やしてもいい。

＊経口補水液

経口補水液の作り方　(市販もされています)
水1リットル＋砂糖大さじ41/2+塩小さじ1/2

行ってみよう！
あくね新鮮おさかな祭り

8月11日(日)　9時～14時

阿久根市新港水揚げ場にて

阿久根発B級グルメ・・限定販売・・
・・＊さば飯＊あじ飯＊おさかなカレーパン

かんぱち安売りコーナ
＊5切れ1パック100円！
マグロの解体ショーと試食
いわしの丸干し試食

他にも楽しいイベントがたくさん！抽選会もありますよ。ぜひ、お出かけになってみてください。

問い合わせ先
阿久根観光連盟
「阿久根まちの駅」
0996－72－3646

野菜とフルーツと水をミキサーで混ぜた飲み物

美容と健康にグリーンスムージー

＊食事の量を抑えられる　＊苦手な野菜でも摂取できる
＊野菜摂取の習慣化＊水分なので固形よりお腹にたまりやすい＊ダイエット目的なら昼か夜の食事前に。

野菜や果物に含まれていることが多い抗酸化物質(酸化されや

◎バナナ
◎りんご
キウィ
ブルーベリー
アボカド
オレンジ
グレープフルーツ
レモン・・など

＋

◎小松菜
◎ほうれんそう
レタス
チンゲン菜
セロリ
きゅうり
にんじん
トマト・・など

＋

水(氷水)
豆乳
牛乳

＊甘いのが好きな方は、はちみつや砂糖をプラス

＊果物、野菜をそれぞれ1～2種類ずつ入れて、豆乳やレモン汁入れたり・・。
お好みでいろいろな組み合わせを試してみてくださいね。おススメは、バナナ＋りんご＋小松菜＋とまと＋豆乳＋レモン汁です。

スタッフ紹介

鹿児島院　有村（ありむら）　桂（けい）

1990年、阿久根生まれ、高尾野育ちの現在22歳です。
小学生の時はソフトボールと水泳、中高時代はソフトテニス、アイルランドに1年半留学していた時はテニスをしていました。社会人になってからも、ずっとスポーツを続けています。 趣味はドライブと音楽を聴くこと。地元大好き！です。・・なので、地元に貢献できる仕事に就きたいと思い、大田整骨院を選びました。

、熊本の専門学校を卒業しました。先輩の先生方に負けないつもりでこれからも一生懸命やっていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

阿久根院　冨吉（とみよし）　真弓（まゆみ）

阿久根生まれ。現在、夫と夫の両親と4人で住んでいます。22歳の娘と20歳の息子が福岡にいるので、たまに会いに行くのが楽しみです。好きなことはスポーツ観戦。息子の影響もあり、野球が大好きで、ソフトバンクホークスの応援に出かけていきます。今年の宮崎キャンプでは、選手に会えてとても嬉しかったです。今一番はまっているものは、薩摩剣士隼人とその仲間たちです。ショーを観に行ったり、一緒に写真を撮ったり・・・。日曜日の朝6時15分からKTSで逢えますのでぜひ見てくださいね。楽しいですよ。

大田整骨院での勤務は、夕方からで、8か月が過ぎましたが、日々勉強です。 これからもよろしくお願いいたします。

はじめまして！　よろしくお願いいたします。

阿久根院に新しいスタッフが入りました

★中原美保子
7／22から勤務しています

★根比祥子
8／5からの勤務です。

＊＊　お知らせ　＊

阿久根院のスタッフ、柏木美雪さんが7月末に退職しました。お疲れさまでした。

～編集後記～

先月、娘からの電話で、「大学の学食で、郷土料理フェアをやってるんだけど、鹿児島は『しゅんかん』だったよ。おいしかったけど知ってる？」。 私も初めて聞く料理名。何人かの人に聞いてみましたが、ご存知の方はいらっしゃらず・・・。ネットには載っていました。ご存知の方がいらっしゃいましたら、ぜひおしえてくださいね。

～発行～

大田整骨院　阿久根院

阿久根市琴平町49

予約Telは　0996－73－3391

ホームページ　www.ota-seikotuin. com／