



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

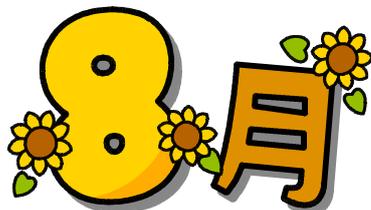
NO.203号

平成30年8月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行



暑くて暑くて、もうお湯に浸かってなくてもゆだってしまいそう・・・この暑い中働いている工事現場のおじさん、戦っている高校球児。頭が下がります。みなさん、熱中症にご注意を！！



シックでオシャレな外観のジェラート専門店 【RONO(ロノ)～うるおうアイスクリーム】販売しています！



日進市名古屋市営地下鉄鶴舞線『赤池駅』の南側。

東海テレビで放送された『スイッチ！～まちの達人さん』で女性に大人気のジェラートのお店をお笑い芸人・石田靖さんが紹介していて、このお店がフィギュアスケートの浅田真央さんのお気に入りのジェラート店



- ・生チョコ…420円
- ・ピスタチオ…480円
- ・きなこ…380円
- ・あずき…400円
- ・チョコミント…460円
- ・塩チョコ…460円
- ・かぼちゃ…400円
- ・百花蜜…400円

○自然の甘みにこだわり、一般的なジェラートよりも糖分と乳脂肪分を控えめにしている。そのため、サッパリしていて食べたあとも喉が渇きにくく、口の中がうるおう後味が特長のアイスクリーム。

少々お高いのですが、たまにはリッチな気分を味わってみてはいかがでしょうか？暑い日にキーンと冷えたジェラート、おいしいでしょうね！



<健康講座開催日>

8月21日(火) 13:00～14:30

水中歩行の基本

～認知症予防「思い出しゲーム」～

熱中症の予防 ～シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう～



「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



「日ざしを」よけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。



「飲み物を」持ち歩こう

出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。