

健工かぞく便り

第 161 号

2020.7
文月・July



こんにちは。ジメジメとした梅雨の季節になりましたね。
湿度の高い日は汗が蒸発しにくいため、熱中症の要注意日です。扇風機やエアコンを使い、コップ半分から1杯の水分をこまめにとるようにしてくださいね。
いざというときのために千の記事もご一読ください。

ろくぶんの ろく	7月6日はサラダ記念 好きな「サラダ」は?
社長	『ポテトサラダ』 本当は糖質があつてあかんの やけど、追いまヨネーズで 食べるのが好き
常務	『コールスロー サラダ』 黒こしうの効いた パストラミビーフを入れると美味!
小坂	『ポテトサラダ』 サラダの中では一番好きです ほとんどこれしか食べない くらい好き
金岩	『オニオン サラダ』 和風ドレッシングをかけて サッパリと! 血液もサラサラで 最高 (^_^)v
三谷	『スパゲッティ サラダ』 サラスパ大好きです(^\^) マヨネーズが好きなので、 ポテトサラダもよく作ります
平木	『春雨サラダ』 春雨は国産の方が 弾力があって好きです♡

7/1~
熱中症予防
強化月間

熱中症の応急手当

昨年は全国では 71,317人(県内では 679人)
の方が熱中症により救急搬送されています。
予防がとても大切ですが、いざというときに
役立つ応急手当の方法を知っておきましょう。

熱中症ってどんな症状なの?

熱中症には様々な症状があります。

熱中症は急速に症状が進行し命に関わるケースもあるので早めの対処を!

重症度 I	重症度 II	重症度 III
応急手当と見守り めまい 立ちくらみ 手足のしびれ ごむら返り (筋肉の痛み、筋肉の硬直) 気分が悪い	医療機関へ 頭痛 吐き気・おう吐 体がだるい 力が入らない ぐったりする 集中力・判断力の低下	入院加療 返事がおかしい ガクガクと体がひきつる (けいれん) 真直ぐ歩けない 体が熱い 意識がない

すぐ涼しい場所に移動し、体を冷やし始めること!

・迅速に体温を下げることで、救命率の上昇につながります

My Photo
マイ
フォト

Title: ステイホーム

Photo by 平木



2020.5

5月23日に行く予定だった舞台のパンフレットです。
やっと取れたチケットだったので、コロナで中止になってしまいガッカリです(;_;)

熱中症になったときは、どうしたらいいの?

出典:環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」

1. 热中症を疑う症状がありますか?(左記の症状)

↓ はい 名前は?
ここはどこ?

2. 意識はありますか?
・質問をして応答を見る

いいえ 救急車を呼ぶ
到着するまでに
応急手当を!

↓ はい (質問に答えられる)

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

- クーラーの効いた室内や風通しの良い日かけに移動し、座らせるか寝かせる(吐き気のある時は、横向きに寝かせる)
- 衣服をゆるめ、皮ふに水をかけてうちわ・扇風機で風を送る



3. 水分を自力で摂取できますか?

↓ はい 水分と塩分を補給する

経口補水液・スポーツドリンク・薄い食塩水

首・わきの下・足の付け根に保冷剤や
冷たいペットボトルなどを当て冷やす

4. 症状がよくなりましたか?

↓ はい そのまま安静にして十分に休息をとりましょう(外出時は回復してから帰宅しましょう)

医療機関へ

本人が倒れたときの
状況を知っている人が
付き添って、発症時の
状態を伝えましょう

予防 暑さを避けて、こまめに水分補給! マスクも適宜はずしましょう

天然のマルチ
サプリメント

ナツツのお話し

7/22は「ナツツの日」です。主なナツツの栄養や特徴をまとめてみました。



アーモンド

世界で最も生産量・消費量が多いナツツ。アンチエイジング効果が期待できるビタミンEが豊富で最近では、水とすりつぶしたアーモンドで作るアーモンドミルクが第3のミルクと呼ばれ人気。

紀元前7千年前から食べられてきた最古のナツツ。青魚に含まれるDHAやEPAと同じオメガ3脂肪酸がナツツの中で最も多く含まれている。細かく碎いて食べることがポイント。

中華料理などで炒め物にも使われるナツツ。植物性タンパク質が豊富で、疲労回復効果のビタミンB1や、悪玉コレステロールを抑制するオレイン酸が豊富。他のナツツと比べて糖質は高め。

殻に包まれた鮮やかなグリーンの実が特徴的なナツツ。文政年間(1818~1829年頃)には長崎に渡来したと文献に記録がある。利尿作用のあるカリウムが豊富。ナツツの女王と呼ばれる。

1875年にオーストラリアの亜熱帯の森で発見され広まった歴史の浅いナツツ。美肌効果や血栓予防効果のあるパルミトレン酸(オメガ7脂肪酸)が多く含まれる。ナツツの王様と呼ばれる。

ナツツを食べる際は、カロリーオーバーを防ぐため片手のひらにのる程度の量/1日を目安に。また、塩や油を使っていない素焼きのものがオススメです。

後日Mさんより再びお電話があり「先方へ行く前に打ち合わせをしたいから、一度うちの会社に来ませんか」ということで念のため住所を聞いたところ、当時北陸鉄道・浅ノ川線沿いに新しく金沢問屋団地が形成されており、その一角に新築移転されていた。出向いてみると、立派な二階建ての鉄筋コンクリートの社屋であった。事務機・文房具の商事会社(問屋さん・社員の方二十名)であった。そこで今度のお相手さんの説明をいただいた。お店は、小松公会堂の目の前で「T事務機文具センター」というお店で、ご主人は戦後行商から始められ、創業二十年程で今度新しく鉄筋コンクリート建物総タイル貼り(間口八メートル)のビルを建てられた。ビルは四階建てで、一階は店舗部分(十五坪)と事務室、応接室、湯沸かし室、二・三階は貸室で、書道教室と珠算教室の予定といふことであった。次いで四階が住宅であった。当時としては一歩進んだ多目的用途建物で、地元の方がよく見学に来られたという。ご主人の実兄は、当時日本史や県史にも残されたといふ。ご主人の実兄は、太平洋戦争時の軍歴と、加えて戦後国會議員も四期歴任されおられ、また有名な「〇〇三千里」というベストセラー出版もされておられる有名なお方だった。

今回の「主人も陸軍の高官であられた」との書状が、小松の真新しい応接室の壁面に飾られてあった。戦時中なら学歴の低い我々は足元にも近づけられなかつたろうと思った。戦後高位高官から、その日暮らしに行商から始められて今日を築いて下られたご主人は、威厳の中に苦労人として夢想よく「ヨコハマと奥様共々お任せします。宜しくお願ひします」と挨拶され、私は緊張がとけてホッと気が楽になつた。

みゆ耀令の Happy 誕生日占い

あなたの7月の運勢

1月生まれ	頑固にこだわってきたを見直してみて。 変えた方がいい部分があるはず。
2月生まれ	小さな危険を放置しないで。大きな事故になる前に早く対処しよう。
3月生まれ	円満な人間関係にほっこりしていられそう。ただし甘えすぎないように注意。
4月生まれ	効率や生産性が上がりそうな月。調子の良い時に勧めてしまおう。
5月生まれ	以前にボツになったアイデアを練り直してみよう。 新しい要素も加えてみて。
6月生まれ	甘い考えや軽い言動で痛い目に遭いやすい注意月。 深く考えて慎重な行動を。
7月生まれ	比較的好調月だが、好調さを維持しようと無理はしないように。
8月生まれ	気持ちが萎えるような出来事があるかも。リラックスして時期を待とう。
9月生まれ	今後の方向性について何度も選択を問われるような流れになりそう。その都度熟考を。
10月生まれ	成長株になりそうなものを見つけられる可能性が。視点を変えて見回してみて。
11月生まれ	成果を得ることを急がないで。小さい芽を丁寧に育てる視点で考えよう。
12月生まれ	これまでの我慢や頑張りを台無しにしたりされたりしないように注意。慎重に。

今月のラッキーさんは、4月生まれの方です☆(*'A`*)♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分2,000円より

連絡先 090(2099)9318 myk1124@yahoo.co.jp

◆Yのりれき◆

発行元:株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いーじっく
HP いーじホーム

HPも
見てね



今月のひとりごと

今月の18日に「グリーンウォール作り教室」を開催いたします。コロナ感染予防対策をとり安全を確保した上で、皆様と楽しい時間を過ごせたらと思っております。皆様のご参加をお待ちいたしております。

