megumaga

2016.8月号… Vol.123

ワン ポイントアドバイス
人と動物の幸せに貢献!
東京都動物愛護推進員の
寺山夏美 皆様へ

今年は特に! 秋バテ注意!!

今年の夏は格別に暑い『酷暑』が続きました。皆さま、いかがお過ごしだったでしょうか…8月下旬でも35℃を超える日もあり、少し前までは、諸外国の気温だと他人事にしていた暑さを経験する日本の夏でした。あまりの暑さですから、当然『夏バテ』しないように気をつけようと、対策をし、予防をし、結果的に『暑かったけど元気に過ごせた』という方も多いのかもしれません。だからこそ!『喉元すぎれば熱さ(暑さ)忘れる』9月初旬に要注意!! 35~37℃という暑さを経験すると、30℃位でも楽に感じるようになります。すると、ついつい気が緩みます。暑さ対策も急にしなくなったり、バテないように気をつけようとすることが減るのですね。ここで襲ってくるのが『秋バテ』なのです。夏バテしないようにとがんばってきたカラダが、一気に悲鳴を上げます。自律神経の乱れと血のめぐりが悪くなることにより『だるい・よく眠れない・胃もたれ・めまい・頭痛・微熱が続く』といった秋バテの症状が出やすくなります。対策・予防としては、夏バテを気をつける意識と対策を10月上旬まで継続、8月末~9月末の秋バテ時期に食べると良い『枝豆・長いも・じゃがいも・オクラ・うなぎ・タコ・はと麦・蓮の実・冬瓜・鶏肉』を積極的に摂ることです。『食べたものでカラダはつくられる』これで、秋バテ知らずの、待ちに待った快適な秋を迎えられること間違いなしっ!

お水は無味とは限らずに。

『水』と言えば、『水道から出る水、ミネラルウォーターの水』と決めつけてしまいがちではありませんか? よくあるご相談に『この猛暑でハァーハァーしてるのに、うちの子は水を飲んでくれなくて心配で…』とのお悩み。なんとか『水』を飲んで欲しいとがんばる飼い主さんに反して、ワンちゃんはそっぽ向く…。ではそんなときは『美味しい味の水』をあげてみましょう! ワンちゃんは甘みを感じるものが好き。水にハチミツ少々とか、水に犬用ミルクをまぜるとか、水にリンゴのすりおろしを混ぜるとか! 味があるものも水、『水分』です。またゴクゴクと飲むのだけが『水分』ではありません。よほど飲まない子には、フードをふやかす(水分が加わる)とか、ウェット(缶づめ)フードをあげることで、脱水は予防できますネ! 急に涼しくなると極端に飲まなくなる子もいるので、ぜひ美味しい水を!

今月の工事

恵社長より皆さまへ

「でも」と「が」とでは大違い!!

住居からオフィスへの改造工事。
普通通りのオフィスを望まれる方もいれば、
何か変化のあるオフィスを求める方も。

どちらにしても大切なことは、入居者の方に、
「コレ(でも)いいや」ではなく「コレ(が)いい!」
と選ばれること。

こちらはちょっと変化を求めたオフィス

住居からの改造でしたので、一度はスケルトンにしています。
そこからのスタートですから、
天井の高さ? 壁の柄? 床の色は?…
全て自由に選択できるわけです。

だからこそコレを望む方を頭に描いて造り、選んでいただけます。

完成間近ですが「コレがいい!」という方が沢山おられ、
日々面接の連続とのこと。

本当に「コレがいい!」方を、見極めて頂きたいですね!

発行元 megumagaを編集部
新潟県長いも。
恵建設(株)
新宿区新宿1-18-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186

お問合せ