

パーソナルアシスタント町田通信

VOL. 08 2006年7月発行

◇いよいよ夏が到来です！

ワールドカップも終わり、寝不足の日々からようやく開放されるときがきました。そして梅雨もそろそろ終わりを向えていよいよ夏本番です！私は障害のため体温調整ができないので、夏はつらい日々でもあります、それでも夏は好きな季節です。

しかし、地球温暖化の影響のせいか近年の気温の上昇はすさまじいものがあります！私の子供の頃の暑さとは比較になりません。外出の際は、熱射病にならないように帽子や水分補給（ミネラルドリンク）といった対策は欠かせません。また最近では、紫外線は皮膚だけでなく目にも有害（白内障の原因）であるといわれています。十分なケアを忘れてはならないようです。

◇ダイエットに挑戦！

あまりの暑さに夏バテ気味の人がいれば、土用の丑の日のうな重が待ち遠しい人もいらっしゃるかもしれません。この暑さからアイスクリームばかり食べていると、中性脂肪がお腹にたまり、今流行の？メタボリック症候群になってしまいますよ！

という私がお仲間なので…。ただ今、？回目のダイエット中です。いろいろと試みっていますが、最近「自転車こぎ」をしています。といっても障害があるため自力ではこげないので、機械がこいってくれるというものを使っています。自力ではなく他動ですが、足のむくみや下腹への刺激になって効果があるようです。障害があっても足が動かせない方には最適です♪

◇今月から就労されている方へ！メアド登録をお願いします！

メアド未登録の方！先月に引き続きお知らせします！
パーソナルアシスタント町田メールアドレス（全部小文字です）
フルネームを入力して送信して下さい。

pam@w7.dion.ne.jp

※くれぐれもお間違えのないようにお願いします！

※健康診断を受けましょう！

従業員の皆様、当局の指導により健康診断を受けてください。費用も一万円を上限に当社で負担します。よろしく申し上げます。町田市の場合、誕生日だと無料で健康診断が受診できます。お住まいの地域はどうなっているか調べてみるのも良いかもしれ



ません。

パティシエアシスタント町田 194-0013 町田市原町田 2-7-19-106 Mail : pam@w7.dion.ne.jp 緊急時:090-1406-9367

