

# 夏バテ予防で暑い夏を乗り越えましょう！

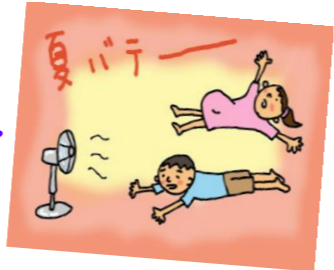
## ◇◇夏バテになりやすい度チェック◇◇

- 1. ひんやりしたところが好きで、冷房をかけた部屋でずっとゴロゴロしてしまう。
- 2. 暑くなるとどうしても外に出る気がしない。基本的に運動も好きではない。
- 3. 暑くなると眠りにつきにくくなったり、生活が不規則で睡眠時間がとれない。
- 4. 食事が偏っているという自覚がある。特に夏は麺類ばかりになってしまう。
- 5. 暑いからといって、冷たい飲み物ばかり

予防をするためにも、まずはチェックしてみてください！！



気持ちよくなりますが、体を冷やしすぎてしまいます(～\_～)



いくつ当てはまりましたか？ 対処法を参考にしてみてください！

### ～対処法～



▼涼しい所がお好きな人  
体を冷やすといえば、冷房！ですが冷やしすぎに注意です。冷房は28℃以上が良いのではないのでしょうか。タイマーを設定して、冷やしっぱなしを避けてみましょう。

▼暑いと眠れなくなる人、不規則な生活の人  
寝不足は夏バテの原因になるので、夜になったら布団に入り、リラックスしましょう。寝る前にゆっくりとお湯につかって半身浴をすると、体が程よくポカポカして眠りにつきやすくなります。

▼暑いとすぐに冷たい飲み物に手が伸びてしまう人  
日中の暑さで思わず冷たい飲み物をグイッと飲み干したいところですが、すこし温かめのお茶に切り替えると体を冷やしすぎず潤いを与えることができます。

▼あまり運動をせず、外に出ない人  
家の中の掃除をして体を動かしたり、近所を散歩するなど意識してプチ運動をしてみましょう！また、室内で冷房により体を冷やしすぎると体調を壊しやすくなるので足元にブランケットをかけたり、カーディガンを羽織るなどしてみましょう。

▼食事が偏り、麺類ばかり食べてしまう人  
火が通った料理を食べるようにすると冷え切った体が元気になります！台所で調理するだけで汗をかきそうですが、煮物や味噌汁などじっくり火を通した料理がオススメです。また、野菜をしっかりとってビタミン不足を回避しましょう。

こまめに水分補給をして健康な夏を過ごしましょう！！

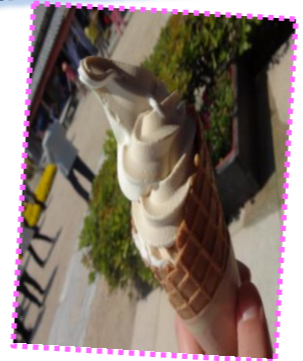


# 信寿会旅行 ～新緑の小豆島の旅～

## ☆二十四の瞳映画村



懐かしさを感じながら散策♪



暑さには敵わず... 名物 醤油ソフトクリーム

## オリーブ公園



5/13～5/26の期間中に637名が参加されました！

## リゾートホテルオリビアン小豆島にて昼食



かわしんのロゴ入りクッキー！気付いていただけましたでしょうか？

## 寒霞溪

日本で唯一、『空・海・山』を一度に眺望



**信寿会新聞の発刊のお知らせ**  
かわしんから信寿会会員様へ(当金庫に年金受取口座をご指定頂いているお客様へ)お届けする情報紙第8号です。当金庫の活動情報やお知らせをご案内します。

# 信寿会新聞

第 8 号  
発行所  
川之江信用金庫

オリーブの化粧水とハンドクリーム



お肌がもちもち！？♪



お友達、ご近所の方と一緒に信寿会旅行に行きませんか？新たに信寿会に加入される方をご紹介いただくと、加入者と紹介者に素敵なプレゼントを差し上げます！



# 新入庫員を紹介します！！



本部:業務部  
篠原 美穂 さん



早く皆様のお役に立てるよう、明るく笑顔で頑張ります！趣味は旅行で日本全国を巡ることが夢です。よろしくお願いします！

本店営業部  
脇 裕弥 くん



皆様のお力になれるように、一生懸命頑張りたいと思います。店頭で見かけましたらぜひお声掛けください！

本店営業部  
森實 美耶 さん



まだまだ不慣れなことが多いですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします！窓口で声をかけていただけると嬉しいです！

4月から新しい仲間が増えました！  
どうぞよろしくお願ひします☆

上分支店  
石川 美海 さん



まだまだ未熟ではありますが、『明るく笑顔あふれる接客』をモットーに日々業務に励んでまいります！今後ともよろしくお願ひいたします。

三島支店  
藤田 希穂 さん



いつも笑顔を忘れず、一生懸命頑張るのでよろしくおねがいたします。三島支店でお待ちしております！

南支店  
細田 英城 くん



常にお客様の立場で物事を考え、満足していただける接客を目指します。これからよろしくお願ひいたします。

かわしん新鋭

いつも笑顔で  
皆様をお待ちしております(\*^\_^\*)



# ☆☆☆60歳からの能力テスト☆☆☆



物忘れ、認知症を防ぐ  
脳トレーニング



## 問題1

□のなかに入る数字は何でしょうか。

①  $1 + \square + 8 - 3 = 11$

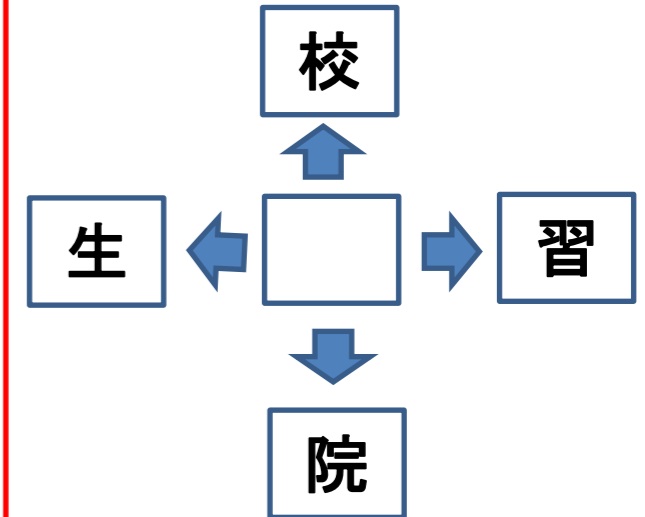
②  $3 + 2 + 9 + \square = 22$

③  $10 + 8 + 9 + \square = 33$

答え: ①5    ②8    ③6

## 問題2

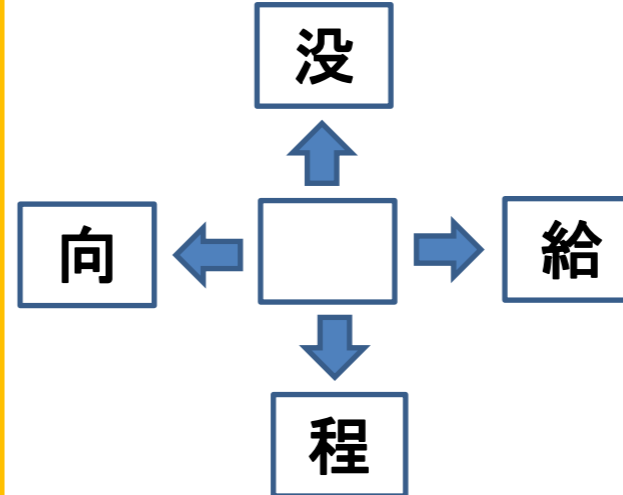
□のなかに入る文字は何でしょうか。



答え: 景

## 問題3

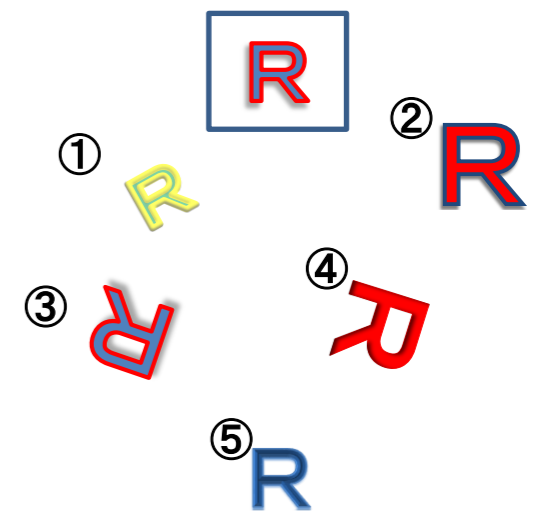
□のなかに入る文字は何でしょうか。



日: 景

## 問題4

□の中と同じものはどれでしょうか。



答え: ③