



# こんちわ奥さん



大丸エポウエン 株式会社

「こんにちわ奥さん」係

〒559-0022  
大阪市住之江区緑木1-4-39

TEL.06(6685)5101

予約 0120-093-025

※ http://living-poppo-garden.jp/



睡蓮

印象派の画家クロード・モネが後半生、熱心に取り組んだのが「睡蓮」の連作でした。自宅の庭に睡蓮の池をつくり制作に没頭しました。

水蓮と書くのは間違いで、夜に睡眠する蓮だから睡蓮とされました。蓮とは同じ仲間です。睡蓮は浮き葉（水に浮いた葉）で、花は水面で咲きます。蓮は立葉（水面から立ち上がる葉）で、花は水面から出て咲きます。おおまかな見分け方です。葉についての大きな違いは、蓮の葉には撥水性があることです。落ちた水はコロコロと玉になります。昔の子どもは蓮の葉を傘にして遊びました。

蓮は沼など泥水を好みます。汚い水でも可憐な花を咲かせるため、極楽浄土の花として大切にされます。蓮根は蓮の地下茎が肥大したものです。



③ 栄養不足⇨暑さ、自律神経失調で胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなったり、栄養の吸収が悪くなったりします。すると身体に必要な栄養が不足し体力が低下、疲れやすい、体がだるいなどの症状が出ます。冷たいものを飲みすぎると胃液を薄

日本の夏は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に負担がかかります。過剰な冷房も負担になります。負担が重なり、だるい、食欲がない、などの症状を引き起こします。これが「夏バテ」の正体です。夏バテの主な原因といわれるのは次の三つです。

① 自立神経失調⇨暑い屋外と冷房の効いた屋内の出入りで体温を調節する自律神経に負担がかかります。自律神経失調症を引き起こします。

② 水分、ビタミン、ミネラルの不足⇨汗と一緒にビタミン、ミネラルが失われると脱水症状をおこしやすくなります。頭痛、むくみ、下痢や嘔吐をおこすことも。

## 夏バテの正体 食事、水分補給、睡眠



脱水症状や疲労を防ぐには、のどが渇く前のこまめな水分補給が大事。ビールなどのアルコールは利尿作用のため、かえって水分を不足させるので控えめに。

疲労回復には睡眠。夜ふかしは避け

め、胃腸を冷やし、消化機能低下や食欲不振を招くという悪循環。

次のような生活をこころがけましょう。

体力の低下を防ぐには、食事でエネルギーを補うこと。食欲がなくても、できるだけ一定の時間帯に3食とりまします。主食は冷たいめん類などでよいので、トマト、きゅうり、ハム、ネギ、シソなど多種の食材を組み合わせます。夏野菜には汗で失われたビタミン、ミネラルが豊富。豚肉、うなぎ、玄米豆類などには疲労回復を助けるビタミンB群が含まれます。

体力の低下を防ぐには、食事でエネルギーを補うこと。食欲がなくても、できるだけ一定の時間帯に3食とりまします。主食は冷たいめん類などでよいので、トマト、きゅうり、ハム、ネギ、シソなど多種の食材を組み合わせます。夏野菜には汗で失われたビタミン、ミネラルが豊富。豚肉、うなぎ、玄米豆類などには疲労回復を助けるビタミンB群が含まれます。

## 道路掘削、敷地内での改築・解体・給排水工事の際は、ガス管の確認を!

● 建物の解体を行うとき、ガスが通じているかどうか判断できないガス管があるとき

● 敷地内・建物内で新築工事を行うとき、道路や敷地内を掘削する際、くい打ち、矢板打ち並びに電柱設置などを行う場合

● 宅地内のリフォームや、カーポートなどの根掘り・基礎打ちなどについても事前連絡をお願いします。



最近、工事中に誤ってガス管を損傷する事故が増えています。  
工事を計画、発注されたら、必ず当社までご連絡ください。