



### 沖縄の海 場所: 沖縄本島・崎本部ビーチ

夏になり、海や川などの水遊びが恋しい季節になりました。沖縄はこの時期は台風などありますが、やはり夏を感じるにはもってこいの場所。透明度が高く爽やかな青い海に癒されるのも良いかもしれません。

### こんにちは★

じめじめした梅雨の季節も終わり、いよいよ夏到来です！春に第1号を刊行したMenuettも無事、夏号をむかえることができました。今年は5月から猛暑が続いていますが体調はいかがでしょう？Menuettも夏を意識したデザインにしてみました(๖`´\*)

今回は、夏に気を付けておきたい病気のことなどを紹介しています。読んでみて思ったことや感じたこと、こんなこと載せてほしいといった感想を教えてください。(・艸-)☆

寄り添い支援チームでは、“みんなが集まれる場所を作る”という目標が少しでも早く実現するために日々奮闘しております。それに先駆け、施設の先生方の協力を受け、施設退所者の皆さんを対象にイベントを行うことを決定いたしました！！

### 居場所イベント開催決定！

日時：2014年8月24日(日) 11:00～

場所：京都テルサ1F community cafe  
「Mali Mali」

参加費：500円

内容：みんなで楽しめるイベントを企画しています。

※詳細は後日お知らせします。



＼みんなでごはん！／



ご都合の付く方は是非ともご参加ください！

### News!!

#### ●花火大会情報 2014

・びわ湖大津大花火大会  
8/8(金) 約10,000発

・なにわ淀川花火大会  
8/9(土) 約20,000発

・京都宇治川花火大会  
8/11(金) 約7,000発

他にも、多くの花火大会が行われます！

ハ,,ハ  
(・ω・) < デミセモイタイ  
/。|,  
しーJ,\*; パチパチ

#### ●お化け屋敷情報 2014

今年は梅田・茶屋町で開催！  
“恐怖のかくれんぼ屋敷”  
7月18日(金)～9月15日(祝)

「もういいよ...もういいよ...」

皆さんは“せいちゃん”として  
“すずちゃん”を見つけてあげて下さい。

詳しくは  
『梅田 かくれんぼ屋敷』  
で検索検索う！！(・ロ・)ゞ

### 今月のオススメ映画！

『SAW』



「さあ、ゲームをはじめよう」

2004年に上映されてから根強い人気を誇るサイコスリラー作品。低予算での制作にも関わらず瞬く間に広まり、全米で放映されました。全く先の読めないストーリー展開とスタイリッシュな映像は必見です。(D)

※日本ではR15+指定となっています。

## クーラー病

原因：“冷えすぎ”  
 症状：疲労感や倦怠感  
 ※特に冷え性の方や女性は気を  
 つけましょう。



### 対処法

- 体温を上げる。
- 温かいものを飲む。
- 上着を羽織る。
- お風呂に浸かれる時は浸かる。

## 夏風邪

原因：ウイルス  
 症状：のどの痛み、咳、発熱、  
 頭痛、鼻水など  
 ※高温多湿を好む夏風邪ウィル  
 スが発生しやすい！



### 対処法

- クーラーは適温(26~28度)に設定。
  - お腹を温めよく睡眠をとる。
  - お風呂に入る。
- ※夏風邪ウイルスは皮膚に付着しやすいので、お風呂に入り清潔に。

# こんな症状に要注意！

※対処法はあくまで応急処置です。  
 症状が改善しない場合は病院を受診しましょう。

## 熱中症

原因：高温や多湿等  
 症状：めまい、頭痛、吐き気、  
 体温上昇、異常な発汗  
 (または汗が出なくなる)  
 ※室内でも発症する！



### 対処法

- 涼しい場所に移動し体温を下げる。
- 氷やアルコールで身体全体、脇や足の付け根や首を冷やす。
- 水分補給をしっかりとしましょう。

## 食中毒

原因：細菌・ウイルス  
 症状：腹痛・下痢・嘔吐・  
 発熱など。  
 ※6月~9月に多発！



### 対処法

- 体内の毒素を出している  
 ので、下痢止めは使わない  
 ようにする。
- 脱水症状予防のため、水分  
 補給をしっかりとしましょう。

## 今月の簡単レシピ

### 簡単★サラダうどん (うどん以外の材料は全てお好みです！)

#### 1人分の材料

☆うどん 1袋 ☆水菜 ☆豚肉 ☆ドレッシング ☆かつお節

#### 手順

- 1 水菜を切り、沸騰した鍋に豚肉を入れます♪
- 2 豚肉にある程度火が通ったら、うどんも投入し、1分ほどゆでた後、ザルに移し水でゆすぎます♪
- 3 皿にもりつけ水菜をのせてドレッシング、かつお節をかけたら完成です！！+、\ (๑•\_•)ノ.+



クックパッド <http://cookpad.com/recipe/1806356>

## 世界の名言

99%ダメ？あと1%あるやん  
 (辰吉丈一郎)

IQ140に挑戦！

□に当てはまるものを  
 教えてください。

あ=1 き=4 せ=12  
 と=20 ひ=□

↓ご質問やご意見ご感想は、こちらまで↓

〒605-0862京都市東山区清水4丁目185番地  
 (075)531-9650

