

みゆき通信

*** 8月号 *** VOL.62

TAKE FREE



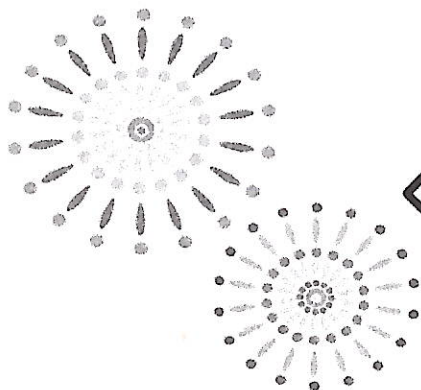
入っほつ
ゴルフ日記

片山津加賀の巻

マジで暑かった〜気温34℃
決死の覚悟で扇風器付きのベストと
ひんやりマフラー、凍たお茶3本もっていざ!!
このベスト、扇風器つけたらふくんでしまって
アイングにじゃま涙。確かに風がくるので
少しは良いんですがネ。笑。結局お茶飲んで
マフラーだけに。ところがマフラーも冷んやり効果は
5分くらい... 残りは凍たお茶だけに。
お茶はなんとカーブで2本、死た1本で
おはもう地獄の17日でした。
皆様も暑さ対策はいかにと笑。

お盆休み お知らせ

。お盆休みのお知らせです。
8/11(金)〜8/16(水)
までお休みさせて頂きます。
ご迷惑をおかけしますから
よろしくお願ひ致します。
17日(木)より通常営業
です。よろしくお願ひ
致します。皆様、いっお盆
休みをお過ごし下さい!!



寝苦しい夜が続きますが、どのような対策をされていますか?
夏の夜に快適に寝られる室温は26〜28℃で寝たいと
3時間を快適に過ごすには朝まで「あり眠」にするという。
エアコンをつける時は設定温度28℃。タイマーは3時間以上で
セットするといいという。そして暑くても風扇に入るのは有効
で30℃前後のぬるめのお風呂に4〜5分入ると体温が1〜2℃
上がった後、冷めてくるとまたスムーズに寝やすくなるという。

お気軽にご相談ください(*^▽^*)

株式会社 みゆきモーターズ

☎ 076-243-5855



夏バテに効果的な
食べ物を紹介したいと思っ
ます。まず有名かと思ひますが
トマト!! リコピンが夏バテに効果と
有名で「おネ」の仲間です。他にも
その他に「アサリ」「梅干し」「なまめ」
豚肉、オクラ、レモン、かぼちゃ
が効果的だ。飲み物は
以外にも「甘酒」飲むと効果と
言われているという。