

暑中お見舞い申し上げます

今年も早い時期から本格的な夏の厳しさが
始まり年々夏が長くなっている気がします

エアコンを頻繁に使用するこの季節、こまめにお手入れする事をお進めします。フィルターにゴミ・ホコリがたまっていると冷房効果が弱まり余計な電気代もかかってしまうので気を付けましょう!!



社
長
の
つ
ぶ
や
き

皆さん こんにちは

本日は私の一番の仲間がモノレールスポーツセンター駅そばに素敵な
コワーキングスペース『シェアオフィス ハニーコムコム』を始めます。

オープン内覧会が 〇(火) 〇(水) 〇(木)にあるので興味のある方は
お近くの是非ご覧になってみてください。

お越しいたぐ時は 090-6035-3034 (引田) 又は
043-216-3790 (コワーキングスペース201)までご連絡ください。

お待ちしております!

★ 夏バテ対策と栄養補給におすすめジュースの作り方 ★

カルピス+トマト+ブルーベリー ジュース

トマト中1個のヘタを取り6等分
冷凍ブルーベリー 25g
レモン汁 少々
カルピス 50ml を
一緒にミキサーにかける

ハニービネガーミルクジュース

酢とはちみつ 各大さじ2を
よく混ぜて牛乳300ml
を加えて混ぜる



ヨーグルト+パプリカ+リンゴ ジュース

皮と芯を除いたリンゴ 1/2 個
シソの葉2枚を適当な大きさに
プレーンヨーグルト 300gと
はちみつ適量をミキサーに
かける

夏季休業のお知らせ



8月11日(金)~8月15日(火)

上記期間お休みさせていただきます

宜しくお願い
申し上げます

住まい工房
おぬま
瓦版



令和 5年
夏 号
発行

第 109 号

おかげ様で23年目!
実績 5500件!

住まいの
お困り事

何でもご相談下さい。
まずはお気軽に
お電話を

(有)住まい工房おぬま

千葉市稲毛区天台5-21-12

電話 0120-811-606

http://www.onumakobo.net



熱中症対策



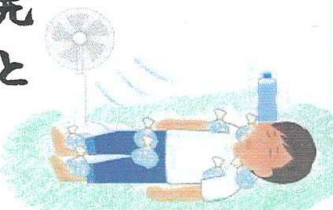
熱中症!! 半数近くが室内で発症しています。
誰がいつ何処で体調を崩してもおかしくありません。
今年の夏を元気に乗り越えるために体調管理と
熱中症対策を万全にしましょう!!

見逃すな!
初期症状

熱中症には
目まいや頭痛などさまざまな症状があります
頭痛や貧血になりやすい人だと
「また片頭痛だ」「いつもの立ちくらみだ」と
初期の症状を見逃してしまう事も...
処置が遅れて重症化すると後遺症が
残ったり死に至ることもあるので
「いつものことだから」と思っても
熱中症の初期症状を疑ってください。

どこを冷やすべき?

太い血管がある部位
(首筋、脇の下、太ももの付け根)に保冷剤
や氷のう(なければ冷えたペットボトルなど)
をタオルにくるんで当てて下さい。
霧吹きで水を吹きかけ、うちわなどで風を
当てると水分が蒸発
して体を冷やすこと
もできます。



応急処置 の流れ

熱中症を疑う症状がありますか?

はい

呼びかけに応えますか?

はい

涼い場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

水分を自力で
摂取できますか?

はい

水分塩分を補給する

症状が
よくなりましたか?

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり
回復したら 帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車を待つ間
涼い場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

すかさず
医療機関へ



工事のお知らせ

8月中旬から住まい工房おぬまの事務所が工事に入ります
工事中は近隣の皆様に迷惑おかけしないよう細心の注意を払って参ります
もし何かお気づきの点などありましたらご連絡のほど宜しくお願い申し上げます
おぬま事務所がガラリと変わりますので どうぞお楽しみに ♪

