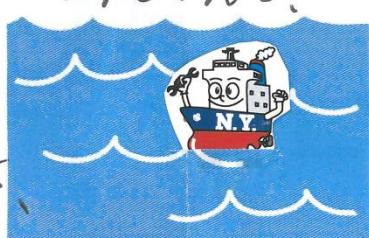


第8号(平成25年7月) 毎月20日頃発行 [www.ny-tokyo.com](http://www.ny-tokyo.com)



夏真盛り。  
夏といえば海、



二番目の娘に、「みたら」という名前をつけたのは、大井埠頭に納品の際に見た美しい夕日が印象的だったからでした…



ちはー

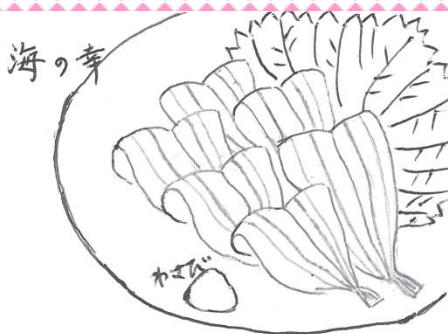
昨年、東日本大震災のライブに行ってきました。  
今年、サンオールスターズ復活公演で、ぜひ行きたいと思います。 東日本。

P.S. 私の奥さんの記事 NYのみんなにあたたかセイーになってしまった。

プール派です。

海水が口に入った時の何とも言えない塩辛さが私を海から遠ざけます。  
しおばくない海で泳ぎたい!!

竹生



先日、居酒屋で  
まびすじの刺身を  
同じ九州出身の  
友人とちいしく  
頂きました。酢味  
噌あれば良かたれ、  
と語はせながら、食べ  
ました。 へた邊へ

あ、という間に梅雨も明け、猛暑日が続いています。節電と快適な職場環境。その両立は難いですが、二兎を追求していると思ひます。先日、2台“サーフィン”を購入しました。次のアクションを思案中です。 オリ

海と言えば“サーフィン”でした。暇さえあれば、ボート片手に海に行っていた頃が懐かしい…。そして今、海と言えば愛娘の“真凛”です。先日、いつも公園で一緒に遊んでいる男の子から振られ、一人砂場でしごいてて横です。子供の成長早いものです。 オリ

海! 海! 海! 行かないが~。  
鰯がいる(?)・放射能汚染(?)の  
行かない理由(?)の家族。でも、お漬物  
大好き。  
和洋オホゼウス(?)ではかくアルです。しかも  
海内の。 海! この先も行かないが~。  
佐野俊久

現在住んでいる埼玉県には海がないので専ら市民プール専門です。子供の頃は叔母の住んでいる青森県深浦町の海で良く遊びました。ちょっと潜ればウニやサザエがコロコロして、気分はまさに本気取りです。じゅじゅっ。©NHK 鳥村亮

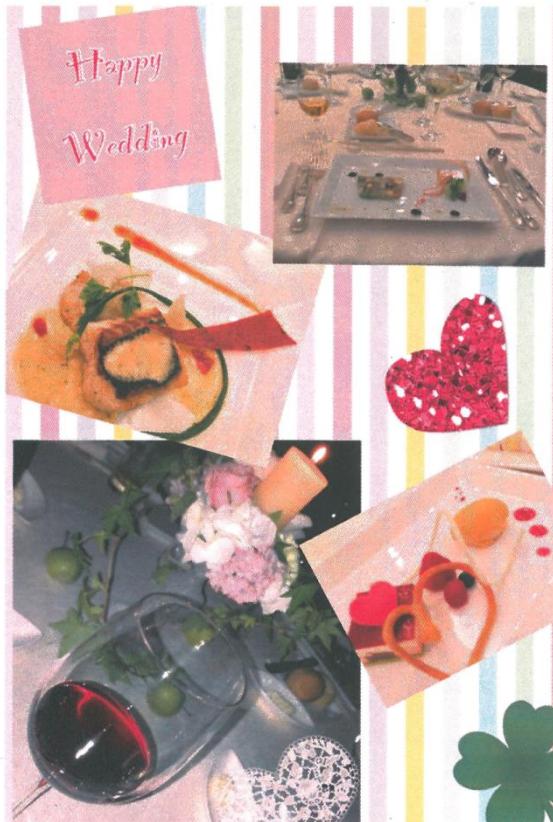
海は私にとってビーチの場所です。何もしないでビーチに横になっているとそこが天国です。



金美里

何度も  
行つる  
海岸のに。  
そこにあるのは知つてゐるが、目の前に現れた時、  
「ああ海だ!」「わあー!」と毎回声を上げてしまう。  
大きくて、深くて、命をいはれ内包していく……  
そしてキラキラしている。海は憧れ。

林佳子



私達の結婚式を盛り上げる為に、エヌワイの会社の皆さんか「何かを企画している」という話をかねてより聞いていましたが、全く想像していなかったユーモアでセンスのある内容に、社員の皆さんの人柄と、チームワークの良さを感じました。  
お陰様でより多くの人々から祝福して頂くことができ、残る素敵な結婚式を挙げられたことにとても感謝しております。今後もまた皆さんの期待以上のご活躍されることをお祈りしております。

藤田直美

#### 熱中症予防のポイント

- ◎ 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ◎ 室温28°Cを超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ◎ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ◎ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ◎ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ◎ 無理をせず、適度に休憩を！
- ◎ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



#### 「熱中」

梅雨が明け、気温が一気に35°C近くまで上昇します。

朝は7時過ぎ、職場までの通勤時間も長いです。熱いのが嫌！エアコン、自販機でペットボトル2本、いちばん暑いところへ。瞬間、体温が37.5℃以上になります。汗をかいて、体温を下げるための体の反応が弱くなっています。自然汗をかくことは、体温調節の重要な役割を果たすので、汗をかくことが自然です。

汗をかくことで、体温が下がります。しかし、汗をかくことで、体温が下がります。汗をかくことで、体温が下がります。

汗をかくことで、体温が下がります。

汗をかくことで、体温が下がります。

運動強度

**高齢者の特徴**

汗をかきにくい

暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっています。  
自覚がないのに熱中症になる危険がある

**熱中症にならないために**

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- のどが渴かなくても水分補給！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

**熱中症の応急手当**

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

脇の下・太もものつけなどに水を冷やす

飲めるようであれば水分を少しづつ頻回に取らせる



はじめまして。私は金美里と申します。7年前に主人と共に日本に来ました。  
韓国から来ました。日本の初印象は“きれい”、“新切”、“静か”でした。その思いは今でも変わりません。  
好きなことは登山、自転車に乗ること、散歩、読書、写真、映画、旅行、BBQ  
です。こういうように書いてみたらたくさんありますね。^\_^  
日本では毎日自転車に乗れるのですごくいいです。  
2008、2009年の夏には富士山を登りました。  
富士山について何も知らないまま登山を始めましたが、すごく寛大に見える  
富士山は優しいばかりではありませんでした。昼は真夏日の気温なのに夜になると  
真冬の気温に変わったり、一晩中雨が降ったりして頂上まで登るのは大変でしたが、  
山頂から眺められる景色は忘れられません。その思い出は宝物です。  
6月から株式会社エスワイに入り、今いろいろ習っているところです。国境を超えて物が  
動いているのを想像するとワクワクします。これから先、仕事の中でどういう素晴らしい  
ことが自分が待っているのかを期待しながら楽しく仕事をしていきたいと  
思います。これから宜しくお願いします。

金美里

