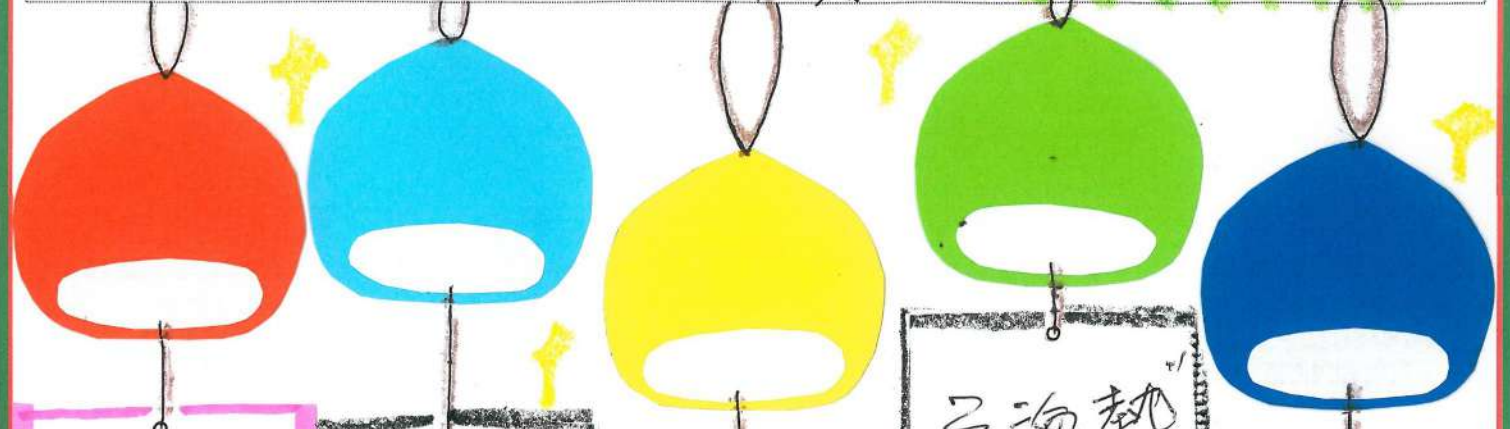




第81号(R元年8月)

毎月20日頃発行  
www.ny-tokyo.com

“潜在意識”とはどんなものかご存知ですか!? 朝家を出るとき、「気をつけてね」の一言で事故率がぐんと下がるそうです。大切な方々には何度でも声をかけてくださいね😊 さて皆様、熱中症にはくれぐれもお気をつけてください!!  
ということなので、「最近気をつけていること」です。  
今日のテーマは「最近気をつけていること」です。



就業時間中の私語禁止。  
カロリー気にして食事制限。  
夏のデザートで  
水浴びもたか  
次はハロウィンです  
市の

ように見える木を隠していますね。また木にも、基本木が重要ですね。  
仕事や生活をより良く見ると休むのが取り方わかる。  
へ順米をみる✓が私的に気をつけていることです。



妻の話を確認しと聞くこと(そして同意)  
吾川



熱中症  
最近フジッポ・青ノリ・ムール貝  
海洋生物をやっつけました。それも炎天下で  
その後体温が下がらず、氷を抱きサバイバル!!

。入念な準備をする  
。最後まで気を抜かない  
。水分補給をこまめにする



ちば



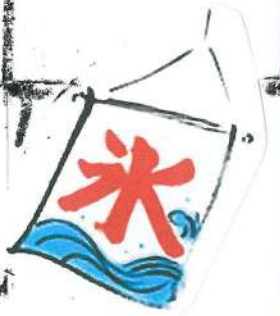


熱中症にならないうように水分を取る。 萩野



夏が来ると、気をつけないといけないことはやはり日焼け対策ですね。日焼け止めクリームを塗ったり、日傘をしたりとかして、あ、熱中症も気をつけないといけないですかね。

あ、でも台湾にいた時、とくにしてなかったです。(笑)



寝る時はエアコンをつけっぱなしにする事です。体に悪そうなので前まではタイマーで切れるようにしていましたが、切れたとたんに目が覚め、寝不足で体調が悪くなるので、それよりはましかと思っっていました。

竹生



私が最近気をつけている事は、就寝2時間前までには食事を済ませておくという事です。本当は、食事は就寝2時間前ではなく、3時間前の方がより効果があるらしいのですが、ダイエットの方は意識してみると良いかもしれません。

志村



かに股にならないように歩く。

