笑　顔

7月のニュースレター　Vol. 197

日差しが眩しく、本格的な夏の到来です。

健康な夏生活を

㈱迫広砕石
大竹砕石㈱
㈱宝来笑事

私事ですが6月下旬 お風呂上がり、急に倒れ救急搬送されました。病院でCTの検査をしましたが異常ありませんでした。入院もなく翌日にはいつも通りの生活が送れました。あとから聞いた話によると(私自身はほとんど覚えてません) 1分ごとに「どうして倒れた?」「あばれた?」「お風呂入った?」と同じ質問をくり返し何度もしていたそうです。(笑いながら)
主人が言うには「夢を見ていたと言ってたが当日寝るまでの間、一過性全健忘になっていた」そうです。この事で周りに迷惑をかけてしまい申し訳ない思いと、人に迷惑をかけて生きているのだから人の事も許す思い、ごめんなさいでなくありがとうを伝えた方がいいのかなと思いました。意識を変えて生活習慣を見直す良い機会になったのかもしれません。

夏のだるさや貧血予防に「鉄分補給」!

貧血 はこんな症状が原因かも	鉄分補給を助けてくれる栄養成分&食べ物
①氷を食べるのが大好き	①ビタミンC (日差しの強い時期は旬に食べるのがおすすめ)
②汗がにおう気がする	②ナッツ類
③食事中の飲み物がコーヒーか紅茶	③貝類
④お米の摂取量が不足	④レバー
⑤食物繊維の取りすぎ	⑤鉄火丼 (マグロの赤身)

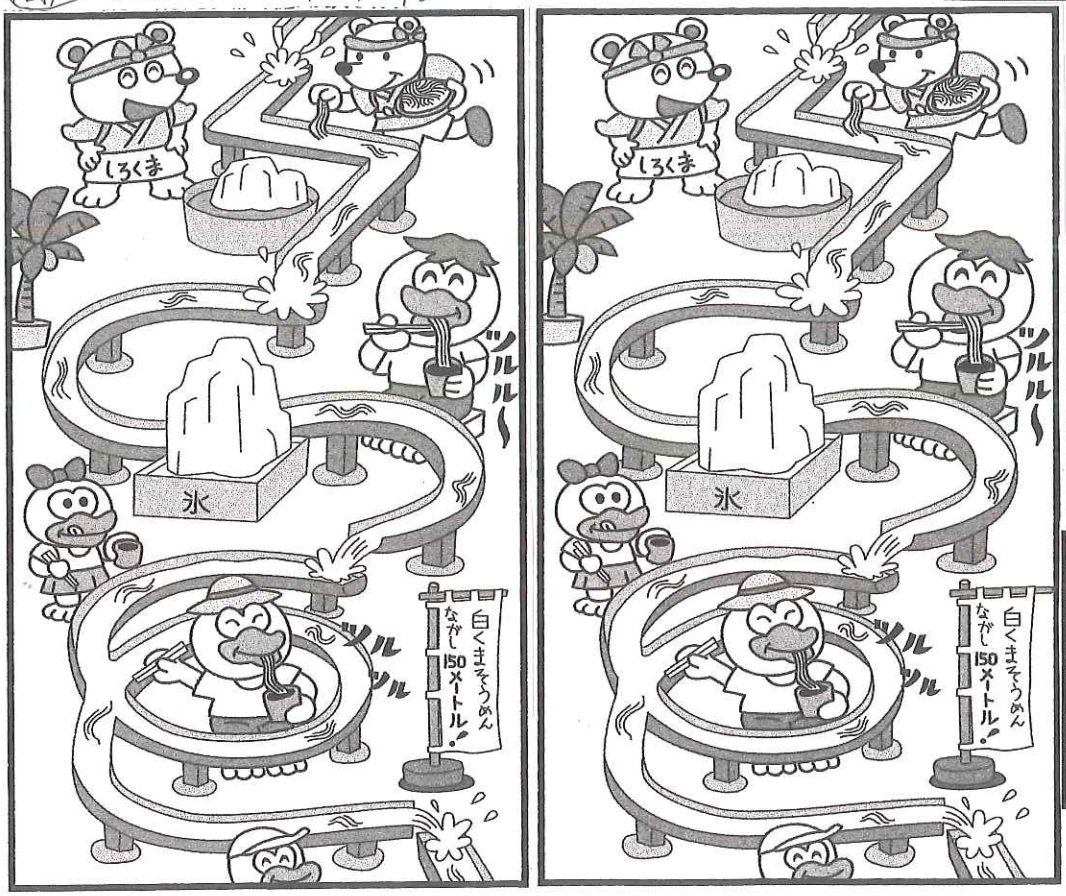
紫外線を浴びた時や体がシミを防ぐ機能を働かせる際、鉄分が必要となるそうです。
夏場は普段以上に鉄分が足りない状況に陥りやすくなるので心がけて、鉄分の補給が必要となります。

ナンプレ初級編　目標時間15分

①タテ列、ヨコ列それぞれに1~9の数字が1つずつ入ります。
②太枠で囲まれたブロックにも1~9の数字が1つずつ入ります。

			1					
	7	1				5	4	
	5	4		6			8	
8			2		9			
		5				4		
			5		4			7
	2			1		3	7	
	1	7				6	2	
					3			

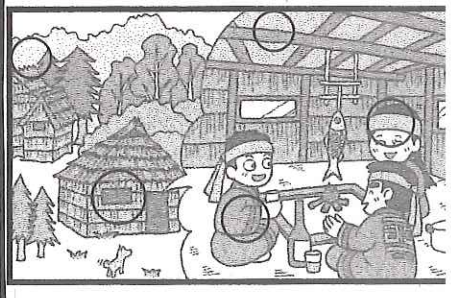
問題　まちがいが6ヶ所あります。



祝日
2020年に限り
海の日は7月23日(木)
スポーツの日は7月24日(金)になります。

Vol. 196 解答

1	4	5	3	7	9	6	8	2
9	2	6	1	8	4	7	5	3
7	8	3	5	2	6	9	1	4
4	5	9	6	1	7	3	2	8
6	7	8	4	3	2	5	9	1
2	3	1	8	9	5	4	7	6
5	1	4	9	6	8	2	3	7
3	9	2	7	4	1	8	6	5
8	6	7	2	5	3	1	4	9



2020. 7