パイオニア通信 Vol.121

2022年 7月号

パイオニアコミュニティーがお届けする
月に１回のお役立ちニュース

パイオニアコミュニティーの
家事代行サービス
暮らしの中のお困り事もお任せ下さい

トピックス　梅雨明け後の体調管理について

これってもしかして…？夏バテの症状

夏場に「だるい」「食欲がない」「からだが思い」などの症状を経験したことがある方も多いのではないでしょうか？
夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できずに起こる、さまざまな体の不調のことをいいます。気づかないうちに夏バテになっている可能性もありますので、思い当たる症状があれば、医師に相談するようにしましょう。

下記の主な症状、皆様も是非チェックしてみてください。

1.からだがだるい、全身の倦怠感がある
2.やる気がなく、無気力状態になる
3.食欲が出なくなる
4.下痢、便秘ぎみになることが多い
5.イライラすることが多い
6.からだが熱っぽい、のぼせがある
7.めまい、立ちくらみ
8. 頭痛、むくみ

バランスの良い食事で暑さに勝つ！夏バテ対策ポイント

たんぱく質を多く含む食品
①魚類②卵③大豆製品④肉類

ビタミン・ミネラルを多く含む食品
①ピーマン　②トマト　③かぼちゃ

ビタミンEを多く含む食材
①大豆製品　②ごま・ナッツ類
③アボカド　④ごま油やオリーブ油

ちょっと紹介　網戸の張替え時期について

網が破れたり、破損してしまった時は張替えが必要です。一般的には2年程度での張替えをお薦めしています。普通に使用していても、網戸には絶えず紫外線があたっているため、3年程すると劣化してきます。
器用な方は自分で網戸を張り替える方もいますが、私たちのような管理会社会社へご相談、張り替え依頼を検討されている方は、ご連絡をいただければと思います。
網戸の張り替えやサッシで困っている方は、管理会社「パイオニアコミュニティー」までお気軽にご相談下さい。**パイオニアコミュニティーでは、その他のご相談も承っております。お気軽にご相談ください。**

株式会社パイオニアコミュニティー　TEL.048-476-0260
Pioneer community
〒351-0035　埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13
パイオニアコミュニティー