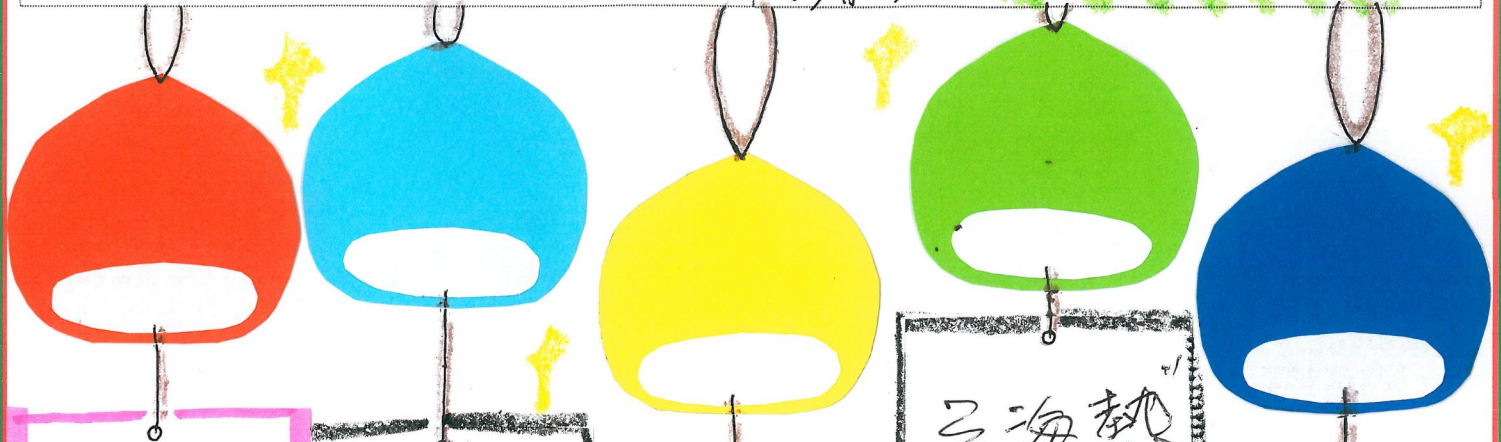




第81号(R元年8月)

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。



# 妻の話を確認しと聞くこと(とて同意)

ように見えるものを隠しています。また元にも。基本が重要です。仕事や生活をみるねを見るよと付が取りちりかる。へ順米中をみるよが私的に気をつけていることです。

吾川



熱中症  
最近フジッホ・青リリ・ムーリ具  
海洋生物をやろつけました。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

就業時間中の私語禁止。



夏デイズニーで  
水浴びまたか  
次回ハロウィンです

昨の



熱中症にならないうように水分を取る。 萩野



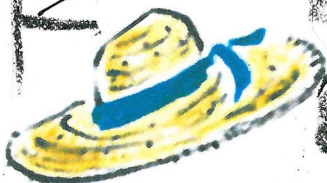
夏が来ると、気をつけないといけないことはやはり日焼け対策ですね。日焼け止めクリームを塗ったり、日傘をしたりとかして、あ、熱中症も気をつけないといけないですかね。

あ、でも台湾にいた時、とくにしないでなかったです……(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。



サクラバ

