

えぬの
 かわい
瓦
 ぼん
ら

第92号 (R2年7月)

毎月20日頃発行
 www.ny-tokyo.com

7月に入って、これからどんどん暑くなりますね。
 さらに新型コロナウイルス感染拡大防止の為、マスク
 しなければならぬ状況で大変です...
 だからこそ、今の時期にしっかりと健康管理することが
 大切です! という事で、今月のテーマは
 「私の暑さを避ける方法」です!



真夏の暑い炎天下の日
 は、首に巻く保冷剤や日傘
 を活用しています。熱中症にはならない
 様に過ごしたいですね! 汗

木陰や、ビルの日陰を
 訪る。少しでも
 直射日光を避け
 る事。

散歩を
 朝早くして。
 暑い午後には
 家で①の本を読む
 ②野球を見る
 ...などの STAY HOME. ~

いろいろ
 ありますか?
 やっぱりアイス
 食べたくなりますよね!
 アイスモンスターのおかわ
 向かわる水たべたい!!!
 (オーノー)♡

夏暑いの
 大好き人間なので
 特に避けたくありません! 笑
 で...とにかく水分補給!!!
 塩分補給!!! 塩分は大切にしてやる
 塩分は 大好きな干し梅で取ってます!
 あとは... 海へ行くと!!!

アイス、かき氷
 を食べる事です。
 梅干

リン

Masumi, S

帽子
 プライベートでは、キャップ、
 ハンカチング、ハットなど外出
 するときはいつも被っています。
 仕事で外周りをする時は、折り畳める
 ハットがあるとカバンにはおえるので
 とても便利です。

心頭滅却
 しても暑いものは
 暑い... ので、クーラー
 を適宜使い、水分補給に
 気を付けています。

STAY HOME
竹生

濡れた
 タオルを肌
 につけて扇風機で
 冷やると、めっちゃ涼しく
 なりますよー!

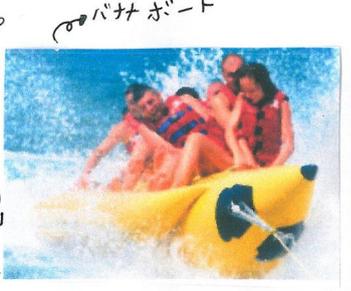
最低温度で入浴
 都度、全部着替
 後は、あまらぬよ！
 一塩の



ご存知ですか？ - 韓国の水上レジャー - 「パジ」



「パジ」という単語の由来は、バージ船 (barge) です。
 水上レジャーをする湖や川に行くと小さい船が
 浮かんでいるのが見えます。



韓国で一番人気のパジスポットは「加平(カピョン)」
 です。バナナボート、ブロッピング、フライフィッシュ
 等、エキサイティングなアクティビティが沢山
 ありますよ ~



コロナが収めたら、是非試してくださいませ



フライフィッシュ

ブロッピング