

かわだや かわら版

【挨拶】



かわら版愛読者の皆様、
こんにちは。代表の河田
です。

いよいよ2017年、
新しい年になりました。
昨年、たくさんの方々に
支えられたおかげで、無
事に新しい年を迎えるこ
とが出来ました。本当に
ありがとうございます。

また、このかわら版も
多くの方々に読んでいた
だき、会った時に「いつ
も楽しみにしているよ」
などの暖かい言葉を掛け
ていただくと、苦勞しな
がらではあります。この
ままで続けて良かった、
これからも頑張つて作ろ
う」という気持ちにさせ
ていただいています。

このかわら版は月一発
行なので、一つ一つしか
号数を増やすことができ

ません。しかし一つ一つ
の積み重ねで75号という
大きな数字までたどり着
くことが出来ました。
かわだやもかわら版同
様、至らぬところはまだ
まだありますが、一つ一
つ、一歩一歩積み上げら
れるよう、今年も頑張つ
ていきます！
どうぞ本年もよろしく
お願いします。



【お知らせ】

平成29年1月1日

第75号

（かわだや 発行）

近年、「ヒートショック」という言葉を耳にすることが増えてきたと思
います。「この「ヒートショック」とは、<温度の刺激による血圧の急激な変
動>のことを言うそうです。そしてこの「ヒートショック」がまさしく今！
この寒い時期におこりやすいのです。

例えば入浴の際には

- 1、寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、体から熱が奪われないように毛細血管が収縮し血圧上昇↗
- 2、浴槽に入り熱い湯に触れると、交感神経が緊張し血圧が急上昇↗
- 3、浴槽内で肩までどっぷり湯に浸かると、水圧により心臓に負担がかかり、更に血圧が上昇↗
- 4、その後、浴槽内で体が温まると血管が拡張し、血圧が急激に下降↘
- 5、浴槽から出ると水圧がかからなくなるので、血圧は下降↘
- 6、入浴後、脱衣所が寒いと温まった体が冷えるため。熱を奪われないように再び急上昇↗

といった現象がます。

急激な血圧の上昇は、脳出血や脳梗塞・心筋梗塞の恐れがあります。逆に4のような急激な血圧の下降は、脳貧血を引き起こしめまいを生じてけがをしたり、溺れてしまったりします。

このヒートショックにならないためには、入浴前に浴室に暖かいシャワーをまいて浴室内の温度を温めておいたり、湯船に入る時にかけ湯をして足からゆっくり時間をかけて肩まで浸かるなどの工夫をすると良いそうです。

私は少しぬるめのお湯に浸かり、追い炊きで湯温を徐々に上げていき、1時間以上の長湯を通じて湯温が下がり体が冷えてしまってから出るので、急激な温度差がないためか今のところ健康です。

これからまだまだ寒い日が続くので「ヒートショック」には気を付けましょう。。。

かわだや健康管理センターからのお知らせでした。



【近日公開予定！】

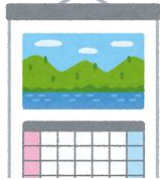
「よしるー」のブログが近日公開予定です！
かわだやのホームページからご覧になれます。
よしるーの気まぐれなつづやきをお楽しみに♪

【 こだわり 】

1年間使うものなので、毎年カレンダーにこだわります。年末年始に行った旅先で見つけたものや、写真、絵、書いてある言葉など毎月めくったときにテンションが少し上がるものを選んでいきます。

2017年のカレンダーは、毎週テレビで見ている「イッテQカレンダー」を購入しました！

笑いと感動などなどが詰まったカレンダーです！毎月めくるのが楽しみです♪



ペンネーム わかめ

【 Bリーグ 】

今年9月、日本のプロバスケットリーグ「Bリーグ」が誕生しました。我が家は家族で、地元川崎ブレイブサンダースの応援にとどろきアリーナへでかけることが多くなりました。生で見るプロ選手のゲームは、とっても迫力があります。

・・・と試合観戦はもちろん楽しんでいるのですが、わたしと次男のもうひとつの楽しみは、試合会場外のフードコーナーです。ケバブ、ポテトフライ、お肉～。などなど。いつもどれにするか迷ってしまいます。(笑)

川崎ブレイブサンダースは12月現在、B1中地区の首位を独走中です。

地元のチームが頑張ってるのを観に行くと、元気になれます。皆さんもぜひ！！

ペンネーム せっちゃん



【気になるお菓子】

ベイちゃんとビーちゃんを知ってますか？ベビースターラーメンでおなじみのマスコットキャラクターです。

なんと「ベイちゃん」と「ビーちゃん」が、2016年をもって引退してしまったのです！(T_T)

1988年に初代キャラのベビーちゃんからベイちゃんに変わり約30年・・・

親しみのあるキャラクターの世代交代はとても寂しい気持ちでした。

ベイちゃんを越える新キャラデビューに期待していたのですが、何とも言えず。(^^;

気になる方はチェックしてみてください♪

ペンネーム ぐっちー



【 今年の目標 】

昨年は1年を通じてとにかく追われる毎日になってしまいました。それにより配慮が行き届かなかったことなどもあり、とても良い年ではありましたが反省点・修正点も多く見つかりました。

今年は「自分の器を更に大きくし、余裕をもって目標を追い求められるようにすること」が目標です。

常々、まだまだだなぁと思いながら、締め切りを大幅に過ぎてしまった原稿を書きつつ、新年に向けて目標をたてています。

ペンネーム よしろー



【パートのつぶやき】

2017年になりました。

今年も楽しい話題をお届けできる様、アンテナを張っていきたくと思います。一度コタツに入ると、なかなか出られない日々ですが、気持ちを新たにがんばります！今年も温かく見守ってください。



外壁塗装・屋根塗装 地域密着の塗装店 神奈川知事 許可 (般-21) 第T5619号

彩色 建美 かわだや

住所 : 川崎市川崎区渡田山王町7-10

☎ : 044-223-8472

e-mail : info@kawadaya.com

ホームページ: で検索

<http://www.kawadaya.com/>