

牛乳屋さんの世間話

第158号 発行元: **MilkContact** 昭和町西条2080-7 ☎055-215-2087 発行者 内藤近房 **MilkContact** なぞなぞ

ちびナイト応募券

お名前 _____ 第158号

お住まい _____ 様 10枚集めて応募してください
¥500の値引きになります

キリトリせん

お名前のご記入を！ ←

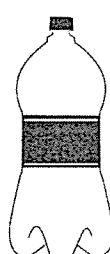
日頃のご愛顧厚く御礼申し上げます

9月に入り、何となく秋を感じる時もありますが、いかがお過ごしですか？
 私が子供の頃は夏休みと言えば8月末までだった気がするが、今は8月の後半から2学期が始まる学校が多いですね。これも時代の変化なのかもしれませんが、夏休みが終わり、2学期初日の娘のグダグダ感と言ったら…。夏休みが楽しかったのかは分かりませんが、最近ようやく慣れてきた様子です。2学期が始まり、運動会の練習や、勉強など娘なりに頑張ってもらいたいものです。
 朝・夕と涼しさを感じる一方、日中の気温は高くなるなど、体調を崩しやすい時なので、小さい子供がいるお母さん方も、注意しながら見守って下さいね。
 早朝の配達時に夜明の時間帯も少しづつ遅くなり、季節の変化を感じられる様になってきました。地球の温暖化のせいか、気候の変化は激しいですが、秋はまもなく、やってくる。実りの秋など、秋を楽しむためにも、体調管理はしっかりとおこなひましょう。

毎月なぞなぞを出します。正解者には抽選で10名様に、ちょっとしたプレゼントをお送りします！

9月号の問題です！?

- ①おばあちゃんが突然、旅行へ！どこへ行った？
 - ②白・黒・茶・色の犬、一番おとなしい色の犬は？
- 8月号のこたえ ①ダーツ ②スイカ でした。



ペットボトルキャップと牛乳パックの回収をしています

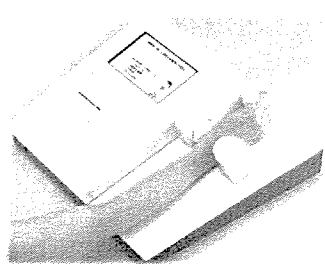
ペットボトルのキャップはNPO法人を通じて、世界のワクチンへ！
 牛乳パックは回収した収益で、車いすの購入を！
 を、目的として回収しております。温かなご協力をお願いします。



キリトリせん

あなたからの『声』 第158号 ○当店へのご要望・ご意見 皆さまへの宣伝・世間話
 タイトル なぞなぞの答え・出題 川柳への応募 をお寄せください

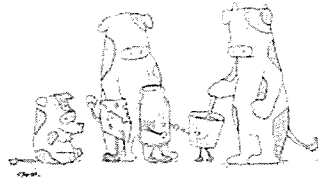
骨密度測定会 常時募集しております



あなたの骨密度を、かんたんチェック！！
 あなたの住む、自治会などにご活用ください。
 費用は無料。お一人あたり1分程度で測定が可能です。
 健康づくり、話題づくりに骨密度を測ってみませんか？
 日時など、まずはお気軽にお申し付けください。

お名前(ペンネーム) _____ 様 お住まい _____

みなさまからの『声』



8月中 にいただいたみなさまからの投稿をご紹介します！

■中央市 甘利 様

No.1… いつも、お世話様です。

ちびナイト応募券、10枚はお支払いの値引きに使用できるものでしょうか？

今月、町の検診で、70歳と言うことで、骨密度も受信しました。カルパワーを1年間飲みましたが、良い結果が報告できますよう、期待したいと思います。

No.2… 嬉しいご連絡です。

今日、町の検診結果が出ました！

骨密度の結果は、A判定でした。『カルパワー』を飲んでる事を話しますと、そのまま続けて下さいと言われました。これからも、よろしくお願ひします。

10枚たどり来たら、Boxの中へお願ひします。確認でき次第、ご請求から値引しますので
次回の請求書をご確認下さい。また、A判定よかったですね。これからもカルパワーをお願ひします。

■甲府市 AH 様

8月という月も、何か荒れた月でしたね。お盆が過ぎ、朝・夕涼しく感じる今日この頃ですが
おかげ様で、熱中症にもならず過ごせたのは、やっぱり牛乳を毎日飲み続けているからと
思います。冷たい牛乳を一口飲んだ時は、『さー！！1日頑張るぞ！！』の活力が湧いてきますよ！

暑く夏を無事に過ごせた様で、何よりです。1日の始まりに、牛乳活力！！いいことです。

■甲府市 望月 様

いつもありがとうございます。

貴社、発行の新聞を楽しく読ませていただいています。子供のこととか、時事のことなど
感心します。これからも勝手なことを言うと思いますがよろしくお願ひします。
新しい箱も、ありがとうございます。

つたない新聞ですが、これからも、よろしくお願ひします。

■甲府市 相川 様

今年は、例年になく長い梅雨で梅雨が明けたとたん、猛暑で高齢の私の体にこたえます。
毎日、エアコンの効いた部屋で過ごす事が多く、足が痛くなり固まっていました。足が弱く
なり、子供たちに迷惑をかけてはと悩んでいたところ、グルコサミンの飲み物があると知り、
配達して頂き、飲み続けて、今は足の痛みもなくなり友達との会食など、元気にスタスタと
歩けてます。

雨の日も暑い日も、配達してくださって感謝です。

グルコサミンの効果があって嬉しい限りです。これからも、よろしくお願ひします。

ミルクコンタクト川柳コーナー

■老いてから 行かなくなった バイキング

□のどで飲む ビールはとても はかがいく

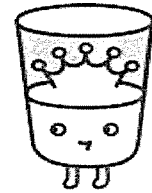
■滋養物 摂取してるが 日々老いる

□甲斐市 塚原 様より



今月の健康コラム

秋バテには、ご注意



まだまだ、暑い日は続きそうですが、9月に入り朝・夕と、なんとなく秋を感じる季節にもなってきましたね。皆さんは夏バテを引きずっていませんか？

暑い日もまだあり、冷房は欠かせませんが、この時期は夜になると急に冷込むという日がいきなり訪れたりもします。

夏の感覚のまままで生活を送っていると、身体が冷えがちになり、体調を崩しやすくなるんですよ（汗）。

また、日中の気温差にも対応しきれず、だるさや、食欲不振に陥る方もいます。

これらは、秋に陥る夏バテのような症状なので、『秋バテ』と呼ばれています。

秋バテの主な原因は、自律神経の乱れが原因と言われていて、日中の気温が変化しやすい秋は、とくに自律神経が乱れやすくなります。

自律神経が乱れると、ストレスがたまりやすくなったり、憂鬱な気分になりやすくなったりして、心身ともに疲れやすくなります。

秋バテの対策としては、とくに身体を冷やしすぎない事が大事になってきます。

- 寒暖差の少ない環境をつくる。
- ぬるめ～温かめのお風呂にゆっくり浸かる。
- 冷たい食事は摂りすぎない。

などの、身体の冷えないような環境を作り、秋バテの予防をしておきましょう。

また、夏バテと同様、普段から免疫力を上げる生活を送る事も大切です。