

水分補給。どれくらい？



夏は水分補給。熱中症予防に水を飲みましょうと言われますが、実際にどれくらい飲めばいいのでしょうか。

性別や年齢、1日の活動量、基礎疾患の有無、肥満の有無等で一概には言えないそうですが、奈良県歯科医師会などのホームページによりますと、次のような計算式が一般的に用いられているようです。

年齢	計算式
22～55歳	35ml×(体重)kg
55～65歳	30ml×(体重)kg
65歳以上	25ml×(体重)kg

65歳以上で体重50kgの場合、左の計算式にあてはめると、
 $25\text{ml} \times 50\text{kg} = 1.25\text{リットル}$ となります。

こまめな水分補給



ご自身の体重に合わせて計算してみてください。

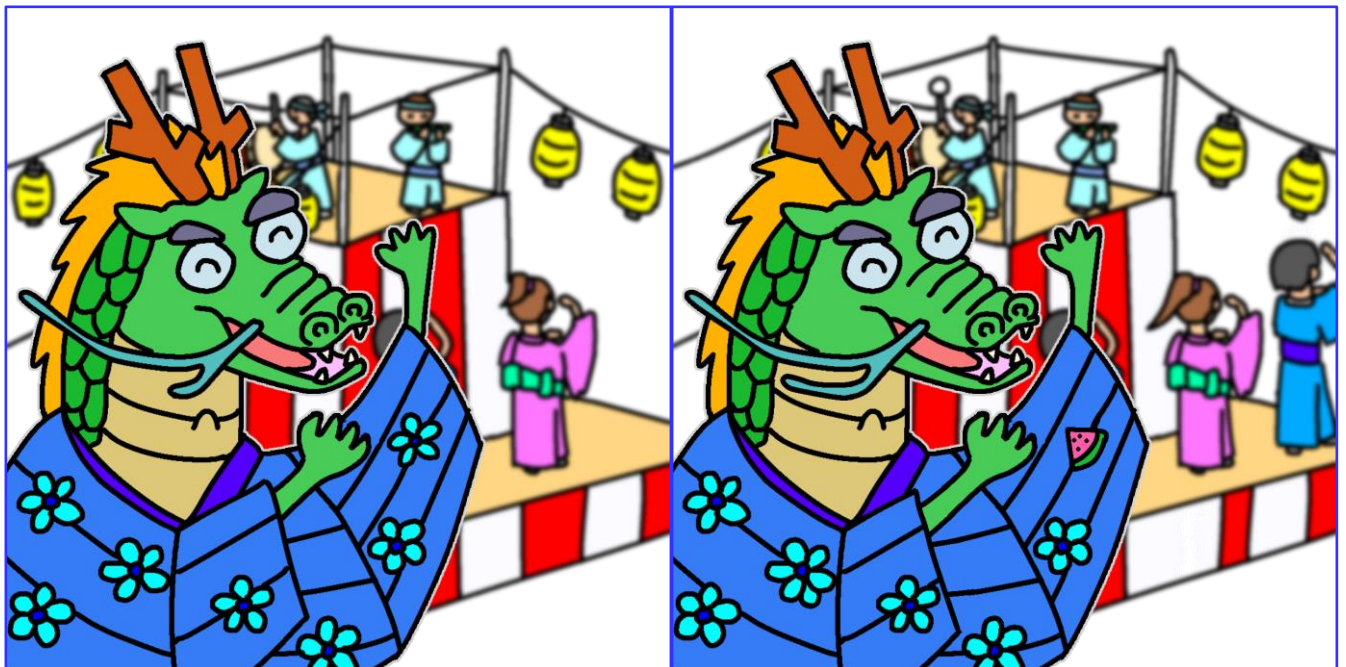
ただし、腎臓疾患や心疾患のある人は主治医の先生に相談し、その指示に従ってくださいね



★漢字クイズ★ 今回は難易度控えめ？4番は難問ですよ！

- ① 御玉杓子 ② 曹達 ③ 螻螂 ④ 獺

《間違い探し》夏の風物詩の一つ。盆踊り。最近は踊り手さんの不足が課題だとか
今回も間違いは左右で10か所あります。ちょっと細かすぎたらごめんなさい！！

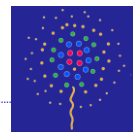


★漢字クイズのヒント ①カエルの子供です ②炭酸ナトリウムのこと。水に入れるとシュワシュワします
③大きな鎌を持った昆虫 ④水辺に住む泳ぎが得意な生き物。イタチの仲間。「おそ」とも呼ばれます

《クロスワードパズル》

カギをヒントに言葉を入れるとパズルが完成します。
A~Cに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう！

A	B	C
---	---	---



①	②		③	④
⑤			⑥	
⑦	A	⑧		
		⑨	⑩	B
⑫	⑬		⑭	
	⑮	⑯		
⑰	C			

＜ヨコのカギ＞

- ①夏の夜空を彩る大輪の花。最近観覧席が有料の大会が増えてきました。
- ③スイッチを入れることを「オン」。切ることを？
- ⑤足の速い人の代名詞。仏法の守護神。一〇〇天
- ⑥夏祭り。青森は〇〇〇。弘前はねぷた
- ⑦オリンピック男子100メートルを3連覇したジャマイカの元陸上選手。9秒58の世界記録は未だに破られていません。ウサイン・〇〇〇
- ⑨2021年の東京オリンピックから正式種目になりました。〇〇〇〇・ボード。通称、スケボー
- ⑫フランス絶対王政最盛期の国王。「太陽王」と呼ばれました。〇〇14世
- ⑭用事のない時間。休みのこと
- ⑮細かいところまで注意が行き届いていること。「〇〇〇な計画」
- ⑰ベガ（織姫）、デネブと共に「夏の大三角形」を形づくる「わし座」の一等星。彦星のこと。



＜タテのカギ＞



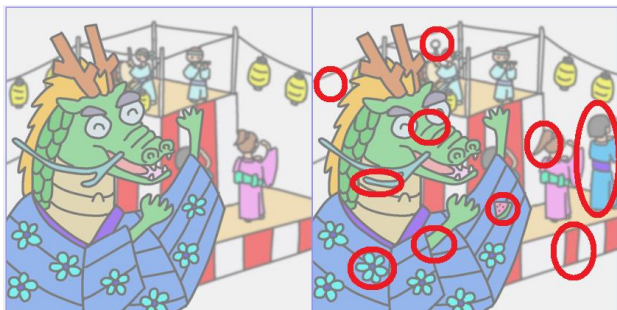
- ①ウイスキーのソーダ割
- ②パリ五輪のテニスの会場、ローラン・ギャロス。同じ舞台で行われる全仏オープンで14回優勝し、「赤土の帝王」と呼ばれるテニス選手はラファエル・〇〇〇
- ③遠回しな表現。「〇〇〇〇〇に包む」
- ④臭い物にこっそりと



- ⑧バレーボールでスパイクの前にセッターが上げるもの
- ⑩腰は腰椎。首は？
- ⑪苦（とま）葺きの粗末な家。横浜市歌の2番に出ています。「むかし～思えば～〇〇〇の～煙～」
- ⑬かすかな希望。「〇〇〇の望み」
- ⑯家政婦は？



まちがい探しの答え



クロスワードパズルの答え：
「ルール」



ハ	ナ	ビ	オ	フ
イ	ダ	ネ	ブ	タ
ポ	ルト	ラ		
一		ス	ケ	ー
ル	イ		イ	ト
	チ	ミ	ツ	ヤ
ア	ル	タ	イ	ル

漢字クイズの答え

- ①おたまじゃくし
- ②そーだ
- ③かまきり／とうろう
- ④かわうそ



あおぞらステーションの保険外サービス

※行政書士・社会福祉士事務所併設！
※介護の「その後」も支援します！

- ・遺言書作成
- ・相続人調査
- ・遺産分割協議書作成

お気軽にご相談ください！



★空き物件を探しています★

事務所やシェアハウスに利用できる空き家や空き地がありましたらご紹介ください！



担当：有坂由紀子