

1	2A	3		4
	5			B
6		7	8	
9	10			
11	C			12

前回の答えは
「あじさい」でした

タテ、ヨコのマスを埋め、A~Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。

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

タテのカギ

- 2 アシカ科最大種の海獣。
- 3 間違いや曖昧さのないこと。
- 4 イワシ類の小魚。目から下あごへ竹串やワラを通し、乾燥させたもの。
- 6 東北地方・北海道で古い方法を用いて集団で狩猟を行う者。
- 8 川・池などの水中にすむとされ、全国的に語られる妖怪。
- 10 指を種々の形に折り曲げ、仏や菩薩の悟りや力を象徴的に表すもの。〇〇を結ぶ。

ヨコのカギ

- 1 七五三の祝いなどに縁起物として売られる、細長い紅白の飴。
- 5 中世の武士の屋敷地を囲む土塁。
- 7 田や畑などの中に設置し、鳥などの害獣を追い払うための人形。
- 9 何もすることがなく暇をもてあますこと。また、そのさま。
- 11 金に次ぐ貴金属の一種。元素記号は「Ag」
- 12 フランスの首都。エッフェル塔などが有名。

ナジミのミルクだよ!

有限会社
有明乳業

TEL ナジミのミルク
0120-743-369

◀牛柄のナマケモノ
ナジミモノだよ!

ミルクで
元気体操
をしよう!

転倒予防と
バランス能力向上を
テーマにつくられた
おうちで簡単
3分間の体操です。

音楽に合わせて
体操してみよう!

音楽付き体操動画こちらでご覧ください!

<http://takuhaimeiji.jp/> [動画の検索](#) [検索](#)

目覚まし運動

まずは全身の活力を目覚めさせるストレッチです。
自然とアクビをする感じで、
全身を気持ちよくストレッチします。



けんこうゴクゴク運動

肩こり防止には、肩甲骨まわりの筋肉を柔軟にすることが一番です。
肩甲骨を動かす感覚をイメージして肩を回し、
ミルクポーズで、胸、腰、アキレス腱などを
ストレッチしましょう。



パタパタ屈伸運動

老化は脚から来るとも言われています。
いつまでも元気で暮らすために、まずは脚筋を鍛えましょう。
足を軽く叩いて刺激しながら、上体を前に曲げて、
脚の背部から腰をストレッチします。



つま先バンザイ運動

転倒の原因である「つまずき」を防ぐには、
脚のスネ周りの筋力をつけることが大切。
また、骨を丈夫にするには
骨の長軸に重みを掛ける刺激が必要です。
つま先上げと軽い弾みをつけたバンザイ運動をします。



※一部抜粋です。

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます
皆様のお気に入り・おすすめの商品・これは絶対に紹介したい商品
など色々なご意見お待ちしております。

みんなの声 いつもR1を楽しみに
しています。R1のおかげで
からがせをあんまり食べなくな
りました。おいしい健康にも
いいので、これからものもうと
思います。 北渡99
ご契約者様名 すず様 お電話番号

みんなの声 主人は、
便秘がちな知に「R1飲ました」と
いつも気遣ってくれます。R1
そんなR1とLG2を配達して下さ
元氣は配達のおかげで感謝します。
ご契約者様名 MAN様 お電話番号

みんなの声
いつも配達していただきありがとうございます。
毎月楽しく暮らして
あります。今後共々楽しくあ
ります。
ご契約者様名 河川流代様 お電話番号

みんなの声
父が抗がん剤治療をしながら毎日R2
飲むヨーグルトを飲んで、飲み始めて
半年になりますが調子が良くこれが
続けていこうと思っています。
ご契約者様名 くまも子様 お電話番号

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思っております。

みんなの声

.....
.....
.....
.....
.....

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声(おたより、ご感想)
お待ちしております (*_*
匿名希望の方はペンネームを
記入下さい。お寄せ頂いた方
の中から毎月10名様に粗品
をプレゼント致します☆
紙面でのご紹介の際、内
容を一部編集する場合がありますので、あらかじ
めご了承下さい。

アンケートにお答え頂いた方全員に 明治の商品を1品プレゼント!!

日頃のご愛顧頂き、誠にありがとうございます。
今後より一層の配達サービス向上に役立てさせて頂きたく、
お客様のご意見をお聞かせ頂けましたら幸いです。ご協力をどうぞお願い申し上げます。

① 配達にお伺いしている配達員をご存じですか？

はい	いいえ
----	-----

② 配達員の印象を教えてください。

よい	ふつう	よくない	わからない
----	-----	------	-------

③ 牛乳の受箱はきれいですか？

きれい	ふつう	汚れている	古い
-----	-----	-------	----

④ 商品は冷えていますか？

つめたい	ふつう	ぬるい
------	-----	-----

⑤ 商品に不快なおい（タバコ等）がついていませんか？

いつもついている	たまについている	ついていない
----------	----------	--------

⑥ 今後取り扱って欲しい商品や、サービスがあればお聞かせください。

()

⑦ ご契約のきっかけをお聞かせください。

商品が良かった	営業マンの訪問	知人の紹介	車を見かけて
広告を見て	その他 ()		

⑧ その他、気になることがあれば遠慮なくご記入ください。

()

最後までご記入頂きありがとうございました。お客様のご意見を参考に、より一層のサービス向上に努めて参ります。
これからも末永いお付き合いをどうぞ宜しくお願い申し上げます。(アンケート用紙は受箱に入れて頂ければ幸いです。)

お名前

ご住所

電話番号

匿名でも結構です

●プレゼント希望の明治商品の
番号をご記入ください。

番



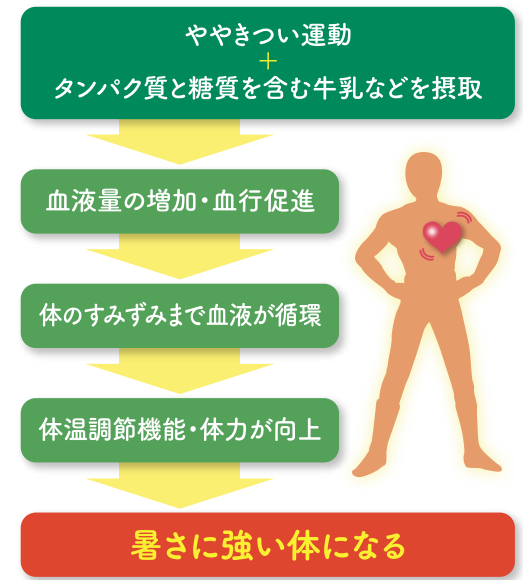
暑さに強い体を作ろう! -熱中症予防のコツ-

熱中症や夏バテを予防し、暑さに強い体を作る健康法として最近注目されているのが、信州大学医学部の能勢博教授が提唱する「ややきつめの運動+牛乳」です。

暑さに強い体とは、気温の高さに応じて発汗することで体温の上昇を抑制できる体のこと。現代人は、運動不足や冷房などによって、体温調節機能が低下している人が多く、それが熱中症や夏バテの原因の一つとなっています。

熱中症の予防対策として、適度な運動の後、30分以内にタンパク質と糖質を含む牛乳などの食品を摂ると血液量が増え、発汗しやすくなったり、皮膚血流の増加による熱放散がしやすくなったり、体温が上がりにくい体になることが最近の研究で分かってきました。

「ややきつめの運動+牛乳」で暑さに強い体を作り、健やかな夏を過ごしましょう。



■運動の目安

年齢や体力、運動経験などで、何をどのくらい行えばいいかは異なってきます。いつも運動をしている人なら軽いジョギング、あまり運動をしていない人なら速足でのウォーキングをしましょう。

- ・運動の目安=最大体力の70%程度
 - ・運動の回数=毎日15～30分ほどの適度な運動を行う
- ※体力面などで1度に運動を行えない場合は、2～3回に分けて行っても効果があります。

■牛乳・ヨーグルトの摂り方

運動後の30分以内に、牛乳やヨーグルトなどを摂ります。牛乳でお腹がゴロゴロする乳糖不耐症の人には、ヨーグルトがおすすめです。

摂取量の目安=牛乳はコップ1杯 (200ml)
ヨーグルトは180g



「水分補給の仕方」や「家での暑さ対策」など、その他の熱中症対策に関しては、日本生気象学会HPにアクセスを。

* 日本生気象学会 HP *
<http://www.med.shimane-u.ac.jp/assoc-jpnbiomet/index.html>

監修：信州大学医学部 能勢博教授

j-milk 社団法人 日本酪農乳業協会
<http://www.j-milk.jp/>

