

# フレンドシップ通信

54期

# 89号

発行日：2021. 7. 25

発行所：総務 松本

8月



梅雨明け宣言と共に、本格的な夏…到来で ☀️ うだるような暑さ 🌊 の毎日が続きますね～  
 こうなると心配になるのが、熱中症ですが。。。今は、マスク着用の為に体感温度が上がり 😓 危険度のリスクもぐっと増えてしまうそうです！！  
 熱中症の初期症状の “めまい・頭痛・だるさ・吐き気” 等を感じたら 誰かに伝えると共に…すぐに涼しい所へ移動して、身体を冷やし水分を摂取する事が必要ですが こうなる前に、毎日…何度か行くトイレで、自分の尿の色をチェックしてみるのはいかがでしょうか？  
 私達は、汗を出す事によって 体温調節が出来ています 汗をかく夏にはオシッコの量も、当然減りますが・・・量と共に、色にも気を配って体調管理に心掛けたいですね～ 😊

コロナ渦で迎える…2回目の夏ですが、各地。。夏祭りも中止・花火大会もなし ☔ と、まだまだ 我慢の日々が続きますので  
 コロナウィルスの流行で・・・生活にいろいろな変化がありました。その中で。。。コロナ離婚も増えていると聞きました  
 在宅ワークや 外出を控える事で、四六時中 顔を突き合わせている時間が増え・・・今まで見えなかった悪いところが (笑) お互いに気になり出して、もう一緒にいられない！ となってしまうのだとか 😓 そういえば、私の若い頃には “成田離婚” なる言葉が流行ったなあ～と ふと思い出しました 😓 甘～い恋人時代❤️の時とは違う相手を 新婚旅行で垣間見て 我に返り… やっぱりムリだわ💧 と  
 なったカップルの多かったこと!! コロナもさることながら 見えない敵は、自分自身の弱い心かも。。。五人幸福のしおりにも書かれているように  
 “夫婦は 一对の反射鏡” です 😊 相手を見て、自分を正し みんなで 幸せになりたいものですねっ 🐱

ちゃんと水分足りてる？  
尿の色で脱水チェック

### 尿の色 早見

正常	正常
やや脱水	やや脱水
激しく脱水	激しく脱水
危険 病院へ	危険 病院へ

1時間以内にコップ一杯の水分をとりましょう

今すぐに250mlの水分を

今すぐに500mlの水分を  
すぐに病院へ

4以上は、脱水注意！  
すぐに水分補給しましょう

See you 🍷

アリフ❤️ヘリヨノ❤️ヘル

思いでフォト 第一弾 📷

研修生の…アリフ・ヘリヨノ・ヘル君が8月に  
いよいよ 帰国する事になりました

3年間は、長いようで短かったよ～  
お疲れ様でした 元気でねー 🙌

BYE!  
-BYE!



日本の 🇯🇵  
思いでに…社長の  
和服を借りてポーズ  
とってもステキな  
写真がたくさん  
とれました!!  
きっと いつまでも  
色褪せないで。。。  
心に残るね 🍷



一生懸命  
仕事する  
姿はカッコ  
良かった  
よお 🙌



スキャンにきて成長  
したうしろ姿。。。  
確かに見とけ  
ましたよ～ 🍷



社長・工場長  
と一緒に!!  
みんな。。。  
なんていい笑顔  
イェーイ 🍷



Go!  
Go!



