

カルヴァータ通信

2018.08.01 Vol.41

熱中症について知ろう！

暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。今回は熱中症について知り、予防や対策についてご紹介いたします。熱中症は、いつでもどこでもだれでも条件次第でかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

対策 1

- 暑さに負けない体づくり
- ☑水分をこまめにとる
 - ☑塩分をほどよくとる
 - ☑睡眠環境を快適に
 - ☑栄養を考え丈夫な体に

対策 2

- 暑さに対する工夫
- ☑気温と湿度を気にする
 - ☑室内を涼しく保つ
 - ☑衣類にも工夫を
 - ☑賢く冷却グッズを使う

対策 3

- 暑さから身を守る
- ☑飲み物を持ち歩く
 - ☑休憩はこまめにとる
 - ☑テレビなどでの熱中症指数を気にして確認

砂糖の代わりにハチミツで♪ かんたん経口補水液のつくりかた

【材料】●ハチミツ 大さじ 1~2 ●水 500ml ●塩 小さじ 4/1 ●レモン汁 大さじ 2

【作り方】①ハチミツを熱湯で溶かす ②水 500ml と 1 のハチミツを混ぜる ③その他の材料を加え混ぜたら完成！ ※その日のうちに飲みきるようにしてください。

節電のためにクーラーをつけていないという方もいらっしゃると思いますが、この夏は例年よりも更に暑さが増し、危険な暑さとなるようです。部屋の温度を確認し、積極的にクーラーをつけて熱中症の予防に努めましょう！運動中のこまめな水分補給もお忘れなく！！

スタッフからのお知らせと挨拶

いつもカルヴァータをご利用いただきありがとうございます。私事で大変恐縮ですが、この度一身上の都合で 8 月 21 日(火)をもちまして、カルヴァータを退職することとなりました。皆様には日頃から大変よくしていただき、とても感謝しております。新卒で入社してから丸 4 年、トレーナーとして、インストラクターとして、そして人としてカルヴァータと共に成長させて頂きました。これも私と関わってくださった皆様のおかげです。ありがとうございます。皆様と一緒に楽しくトレーニングをした日々は、これからも一生忘れる事の無い私の大切な財産です。これからは、カルヴァータでの経験を活かし、私らしくパワフルな活動をしていきたいと思っております。また成長した姿で皆様にお会いできるよう頑張ります。本当にありがとうございました。

大田 采奈

暑い夏に！8月のおすすりめスポット

大山 森の国シャワークライミング

滝つぼや苔むす大岩・・・飛び散る水しぶきを浴びながら、大自然の清流を進んでいきます。暑い夏にぴったりのスポットです！初心者コースは 4 歳からでも参加できるコースなので安心して楽しむことができますよ♡

- Aコース「初心者コース」¥4,000
 - Bコース「滝つぼチャレンジコース」¥5,500 (各損害保険料込・別途入園料)
- ツアー日程は 7 月 1 日～9 月中旬 [営業時間 9:00～17:30]
〒689-3319 鳥取県西伯郡大山町赤松 634(大山観光道路沿い 県道 24 号線沿い)
TEL 0859-53-8036 FAX 0859-53-8004



日本最大級の海上アスレチックパーク

フロリックシーアドベンチャーパーク浦富

西日本初の日本最大級の海上アスレチックパークが鳥取県の浦富海岸に誕生!! 日本にたった 6 か所しかない希少な風景地が舞台で、最高にキレイな海水浴場となっており透明度は 25m! アスレチックの上から海を見下ろすと魚の群れや小さなイカの家族が泳ぐ姿が見えたりする事もあるほど。昨年より世界初・超爽快アトラクションも導入! 大人も子供もみんな楽しんでます!

【料 金】(前売券)	(当日券)
平日	1,400 円 1,600 円 / 60 分
土日祝	1,600 円 1,800 円 / 60 分
お 盆	1,800 円 2,000 円 / 60 分



〒681-0003 鳥取県岩美郡岩美町浦富 2474 (浦富海水浴場 荒砂神社側)
TEL 090-6419-2609 電話受付<平日> 10:00～17:00 ※土日祝休み

▶カルヴァータからのお知らせ

もう登録はお済ですか？

カルヴァータ LINE@はじめました！

登録無料で、かんたんに情報が受け取れます。QR コードを読み取って友達追加 ➡ レッスン変更や代行、カルヴァータのイベントやキャンペーン情報など配信致します



▶お盆休みのお知らせ

8 月 13 日(月)～8 月 15 日(水)の 3 日間を休館とさせていただきます
8 月 16 日(木)から通常営業となります。宜しくお願ひ致します。

8 月は行事なども多く、お忙しい方がたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。今年は異常な暑さなので、体調を崩されないようお気を付けてください。水分補給をする際は、一気にたくさん取るよりも、こまめに少しずつ取るように心がけたり、体を冷やす際は首の横・脇の下・足の付け根などを重点的に冷やしたりすると効果が高いと言われています。特に外で作業される場合などは、ぜひ参考にしてみてください。また、適度な運動は身体の疲れやだるさの軽減にもつながります。暑い夏も、カルヴァータでの運動と一緒に乗り切りましょう！！