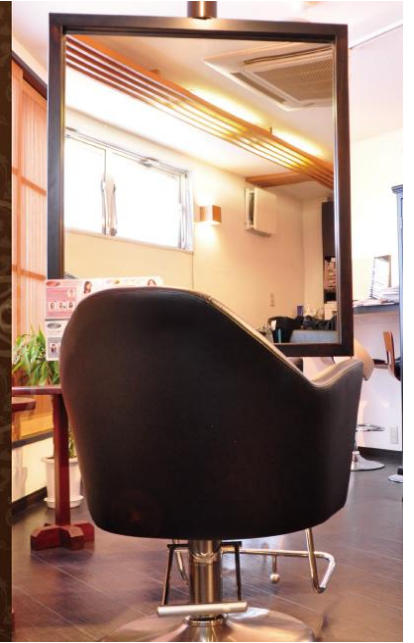


PRETTY NEWS PAPER

夏休み号

発行: HAIR SALON L'RIC (ヘアサロン エルリック) TEL 049-293-3796 (予約制)
〒350-1123 川越市脇田本町10-4 サンハイム川越2F



わたしの独り言

●7月最初には九州で甚大な被害の危険が差し迫っている」と気象庁が発表するほどの集中豪雨などもありましたが、梅雨も明けて連日の猛暑日が続いて外にでるのもツライ日々ですが水分・塩分補給はこまめに行いましょう。

●暑さから食欲不振などで体調を崩しがち。弱った身体に大人も子供も要注意! 「夏に流行る感染症」自分自身は風邪も引かない位に丈夫ですが子供が保育園に通いだしてから、感染症にとても敏感になりました。夏に代表的なのが「手足口病」。夏風邪の一種ですがこの時期は保育園の先生も少しでも下痢っぽいとピリピリとした空気になるのと大人がなるとかなりツライので要注意! まずはスタミナをつけないと! やはりこの時期はうなぎですね。

うなぎは高タンパクで消化もいいので、土用の丑の日には夏バテ予防に必ず食べます。あと古くからうなぎと梅干は食い合わせが悪いとされますが、実際には食い合わせは相性がよくうなぎを食べた後に梅干を食べることにより梅干の酸味がうなぎの脂を緩和する効果があり、食い合わせは◎。

みなさまも夏バテ解消料理がぁりまして教えてください!

HAIR SALON



エルリック

格言・名言 人生編

人がいちばん惑わされやすいのは、
自分自身の考えによってだ。

レオナルド・ダ・ヴィンチ
(イタリアの芸術家)

悩みや不幸な気持ちが深くなるのは、自分の考え方が関係しています。完璧を追い求めたり他人と比較しないように考え方を変えて、悩みや不幸を小さくしていきましょう。

クヌッパ茶える

面白トリビア

簡単に平成を西暦にする方法
書類に日付を記入する時に、元号ではなく西暦で書くように指定されていると戸惑ってしまうことはありませんか?

平成を西暦に変換する場合には、「知りたい年-12+2000」で簡単に西暦が計算できます。平成20年の西暦であれば、「20-12+2000=2008」で2008年となります。

ポイントは「12」を覚えておくことです。

