



コピーセンター通信



〒970-8026
いわき市平字作町3丁目4-5
電話 (0246) 24-2371
FAX (0246) 22-2638
E-mail: icc@iwakicopy.co.jp
http://www.iwakicopy.co.jp
編集/株式会社いわきコピーセンター



5月 スタッフ広場

4月に入り春めいてきたかと思ったら、今年は夏のような暑さの日もありますね。季節外れの暑さで気を付けたいのが、「春の熱中症」です。熱中症は夏だと思いがちですが、この時期は体が暑さに慣れていないため、十分な暑さ対策が必要です。また、暑さに強い体を作るために、バランスの良い食事や十分な睡眠以外に、「暑熱順化」をすることも大切です。

暑熱順化とは 身体が暑さになれること

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時
暑熱順化できている時

・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウム喪失しやすい
・体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時
・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウム喪失が少ない
・体温が上昇しにくい など

熱中症になりやすい状態 熱中症になりにくい状態

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング
(帰宅前〜10分程度など)
ウォーキング 30分
ジョギング 15分
頻度目安 週5回

サイクリング
運動目安 30分
頻度目安 週3回

適度な運動
(筋トレやストレッチなど
温度に汗をかくもの)
運動目安 30分
頻度目安 週5回〜毎日

入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)
頻度目安 2日に1回

by. Y・M ●●

5月の営業日						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※赤字は定休日です。

LIFESTYLE 特集

大人の趣味時間

ステイホームが推奨され、おうち時間が長くなった今、手軽に楽しめるお菓子作りはいかがでしょうか？簡単に作れるレシピをご紹介します♪

ホットケーキミックスで！簡単スコーン

--材料(約3人分)--
 ホットケーキミックス ...200g
 バター(食塩不使用) ...50g
 牛乳 ...50ml

--下準備--
 ・バターは室温に戻す
 ・オーブンを200~250℃に余熱

--作り方--
 1. バターをボウルに入れてヘラで練る
 2. バターが滑らかになったら、ホットケーキミックスを入れて切るように混ぜ合わせる
 3. 牛乳を入れてさらに混ぜる
 4. 生地を厚さ2cm程度の円形に整える
 5. 余熱したオーブンで15分程度焼いて完成

トースターで！簡単フォンダンショコラ

--材料(8cmココット2個分)--
 板チョコ ...1枚
 バター ...大さじ1
 砂糖 ...大さじ1
 卵 ...1個
 薄力粉 ...大さじ1
 純ココア(あれば) ...大さじ1

--作り方--
 1. 耐熱ボウルに板チョコを割り入れる
 2. バターを入れ、600wのレンジで、1分温める
 3. ボウルに砂糖・卵を入れて混ぜる
 4. 薄力粉とあれば純ココアを合せて、ふるいながら入れて混ぜる
 5. ココットに流し入れ、トースターで7分焼いて完成

美味しい紅茶の楽しみ方

ご一緒にティーパックの紅茶を♪

- 事前にお湯を少量入れ、カップ全体を温めておく
- ティーバッグを広げ、茶葉をほぐし微粉を落とす
- 温度が冷めないようにカップの下にタオルを敷く
- 一度お湯を捨て、沸騰したお湯を再度カップへ注ぐ
- 直後にティーバッグを入れ、蓋をして蒸らす
- ティーバッグの角が水面に上がった後引き上げる(おおよそ1.5~2分)
- ティーバッグをお湯から引き上げた後にしずくを切る

今月オススメの一品



冷蔵庫や棚、玄関のドアやロッカー等に貼り付け可能なマグネット付

- シンプルなデザインで、暮らしの中に優しく溶け込むテンダーカラーの収納ラック
- A4変形サイズで雑誌なども収容可能
- ポケットの表面はホワイトボードのように、メモや伝言など書くことができます
- 書類の仕分けに便利なインデックスシール & 仕切りシート付

Max100sheets!!
最大約100枚収容可能
対荷重約500g

※一般的なコピー用紙(64g/m²)を基準にした場合の参考枚数を表記しています

SEPAL (セパル マグラック) 定価 ¥1,210 (税込) / ¥1,100 (税別)

SEL-2821 **SEL-2820**

※定価からお値引き致します

A4 3タイプ
 ライトグレー -61(L) ホワイト -70(W)

A4 3タイプ
 ライトグレー -61(L) ホワイト -70(W)

商品仕様

品番: **SEL-2821 A4タテ型**
 本体外寸: H335・W242・D24mm
 ポケット内寸: H215・W240・D18mm

品番: **SEL-2820 A4ヨコ型**
 本体外寸: H245・W332・D24mm
 ポケット内寸: H145・W330・D18mm

仕切りシート付(2枚)
 インデックスシール付
 本体材質/再生PP1.0mm厚

今日のごはん
 ・トマトのカレー
 ・ネギいりパスタ

買うモノリスト
 ・トマト
 ・パスタ