

ソラノイロ LOCAL MERIT

ソラノイロローカルメリット通信

ローカルメリット 加盟店紹介

Enjoy信州 × Outdoor vol.1

ソラノイロローカルメリットでお得に信州を遊びつくそう!

ローカルメリットクラブのホームページはこちらから
<https://localcolor.or.jp/>



ソラノイロ クラカードを
忘れない!

夢ハーベスト農場



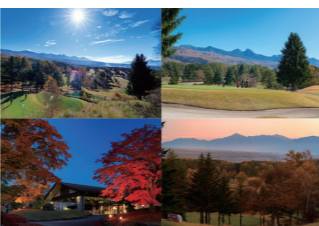
特典内容
入園料を2割引

飯綱東高原 オートキャンプ場



特典内容
オートキャンプ場 一般サイト 1,000円引き(本人のみ)
 ●他優待との併用不可
 ●会計時に提示

蓼科高原 カントリークラブ



特典内容
1ラウンドプレー(同伴者含む)につき、500円OFF!
 ※チェックイン時のカード提示に限り
 ます。精算時の場合は対象外となり
 ますのでご注意ください。

フルーツガーデン 北沢



特典内容
グループの皆様全員に、りんごジュースを1杯サービス

●加盟店及びサービス内容は変更になる場合がございますので、ホームページにて最新情報をご確認のうえご利用ください。

なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra



2022年
7月号

Vol. 334

～テラ～

発行元:株式会社エナキス <https://www.enakiss.co.jp>

おうちの中の熱中症対策

今年の夏も暑くなりそうですね…。
 外出中の熱中症対策もちろん大事ですが、**室内での対策も重要**です!



ポイント① 熱気や湿気がこもりやすいところは要注意

浴室、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは要注意。また、家の2階(最上階)は昼間に上がった気温や湿度により熱がこもっていますので、寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。

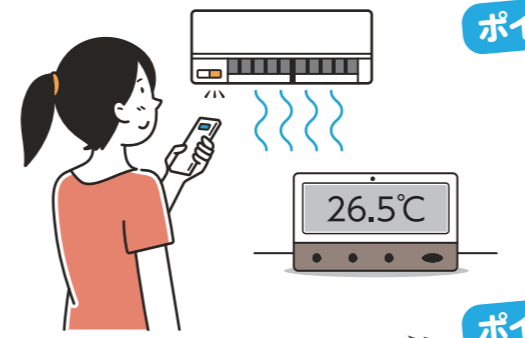
ポイント② こまめな水分補給を心がける

室内にいるときは、のどのかわきを感じにくいことがあります。0.1~0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液で水分補給をしましょう。



ポイント③ 部屋の温度を適切に保つ

夏場の室温は25~28度が適切です。エアコンによる電気代が気になる場合は、朝や夕方などに打ち水をしたり、日射を遮り周辺の空気を冷やす効果のある緑(植物)のカーテンを窓に設置したり、部屋の窓とドアを開け風の通り道を作るなど工夫して室内温度を保ちましょう。
 ※あわせて「おばあちゃんの知恵袋」もぜひご覧ください。



ポイント④ 生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



今月の原料費調整額は-11円(税込:-12.1円)です。

Web明細サービス <https://enakiss.co.jp/service/myenakiss/>
まいエナキス 新規登録受付中!



エナキス ENAKISS

株式会社エナキス

- 本社: 〒386-1212 上田市富士山2412-6 電話0268-38-8103
- 上田支店: 〒386-1212 上田市富士山2412-6 電話0268-38-8585
- 塩尻支店: 〒399-0702 塩尻市広丘野村1613 電話0263-52-0672
- 長野営業所: 〒381-2222 長野市金井田37-1 電話026-293-9110
- 佐久営業所: 〒385-0025 佐久市塚原237-13 電話0267-66-7020
- 諏訪営業所: 〒392-0131 諏訪市湖南字大曲222 電話0266-52-4353
- 飯田営業所: 〒399-3103 下伊那郡高森町下市田2851-18 電話0265-34-3121

当誌「Terra」の著作権は株式会社エナキスに帰属します。一切の転用・転載を禁じます。 All rights reserved, copyright(c) ENAKISS, Inc. 2021

郵便はがき

3 8 6 - 8 7 9 0

上田市富士山2412-6

株式会社エナキス
テラ係

料金受取人払郵便
上田局承認

194

差出有効期限
2022年
12月4日まで
(切手不要)

7月号 カレンダークイズ

当社オリジナルカレンダー
7月のページを見て
クイズに答えて景品を当てよう!

クイズのヒント
「い」をとりました!

ハガキ または
ホームページから
応募してね♪



前号の答え
汗
解説: 困って汗をかいてしまいました…

正解者の中から
抽選で5名様に
景品をプレゼント!!

※応募の締め切りは、8/15(月)消印まで有効。
 当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ホームページには
毎月1日に
ヒントを公開!
応募も受付中!!

Q. 今回のテラの記事で
“いいね”と思ったものを順番にお答えください。

- ① おうちの中の熱中症対策
- ② 知っ得情報: まいエナキス
- ③ おばあちゃんの知恵袋
- ④ おたよりコーナー
- ⑤ 料理レシピ
- ⑥ メッセージ: ヒストリー
- ⑦ クロスワードパズル
- ⑧ ソラノイロCLUB
- ⑨ カレンダークイズ

1 2 3

