たかつきトレンド

※5/28〜6/15の読者アンケート回答から抜粋

睡眠をしっかりととること！天気予報で気温をチェックし、寝苦しい夜になりそうなときはケチらず**エアコンを朝までかけて**眠ります。眠ってから暑くて目が覚めると結局そこから寝つけなくなったりして睡眠の質が落ち、翌朝だるくなり活動の質も落ちる。自分が快適に眠れる環境を整え、日中はよく動きよく食べるに限ります（50代）

子どもを連れて、長い時間遊びに行く時などは、保冷剤でもいいのですが、**パウチに入った飲み物**（アクエリアスやライチなど）を凍らせて持って行くと、冷やせるし、水分補給もできるし、帰りもゴミが減るしと重宝しております（40代）

運動も大事だが、**体調がすぐれない場合はすぐ家族など周囲に報告**する。自己の体調を周囲に知らせる事でSOSを出しやすい環境作りが大事かと思います（20代）

豚肉を使った料理をよく食べるようにしています。疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く、値段も手頃なので夏場は色々な料理に入れています。冷しゃぶだと簡単な上に食欲がない時でも食べやすい+野菜も食べられるので登場回数が自然と多くなります（30代）

昨年は夏が来る前に自宅でストレッチ筋トレやYouTubeを見ながら**エクササイズ**をしたら夏バテをしなかったので、今年も無理のない程度で実行しています（40代）

保冷剤をタオルに巻いて、首元へかけておくと涼しい。夜寝る時もgood！（40代）

今月のテーマ

暑さに負けない！夏バテ対策

夏本番。暑さに負けないために、みなさんが取り組んでいる夏バテ対策を聞きました。

梅シロップを毎年作るのでそのシロップを飲み、クエン酸で対策しています（40代）

暑い日は、**外に出ない**。室内でもこまめな水分補給を（70代）

ミネラルウォーターに砂糖、塩、レモンを入れて**手作りスポーツドリンク**を作っています。作りおきせずに飲む度にコップの中で作るのでいつも新鮮です（30代）

ゴーヤチャンプルや、トマト、キュウリなど**旬のもの**を食べる（30代）

母の作る**紫蘇ジュース**です。これを飲んだら夏バテ知らずになりました（40代）

早寝早起き！！！お休みの日にゆっくり寝ているとお昼近くには暑くなりバテバテになった。朝の涼しいうちに用事を終わらせて暑い時にはゆっくりする（20代）

少し遠回りでもなるべく**日陰を選んで歩く**。日に当たると自分の想像以上にあとでバテてくるのを感じます。真夏はなるべく直接日にあたらないようにしています（40代）

かき氷を食べる事です。子どもの頃、家にエアコンが設置されていない中、夏休みの間、毎日、かき氷を食べて、暑さと上手に付き合っていた事が思い出です（50代）

水分補給をする。常温のもので、少しをまめに取る（60代）

ID 006046

PRESENT 今月の読者プレゼント（たかつき土産）

寒天詰め合わせセット ●——● 抽選10名

高槻の伝統産業品の糸寒天とその寒天を使ったデザートのセット。高槻産のミニトマトと日本酒ゼリーも入っています。

SHOP DATA
かんてんや半兵衛
（株式会社タニチ内）
下田部町1-27-3
TEL672-1313／土・日・祝日休

※当選者には引換券を発送（商品は発送しません）。引換券をお店に持参し、プレゼントと交換してください

応募方法

8/15(月)までにHPでアンケートに回答

問合 広報室／TEL674-7306

※当選者の発表は引換券の発送をもってかえます
※アンケートのご意見などは広報誌、市ホームページなどで、個人情報を除き公表する場合あり

詰将棋（23ページ）の答え 「解答」☗4四金 ☖同玉 ☗2四飛成まで3手詰 「解説」初手はまず開き王手が目につきますが、☗2一飛成や☗2五飛成は☖4二玉、☗1二飛成は☖2四玉で不詰みです。そこで、☗4四金が好手で☖同玉☗2四飛成と両王手の筋が正解になります
※☗は自分の駒、☖は相手の駒。解説は市ホームページ ID 071151 に掲載しています