

株式会社トランスフォーマー

ハーティライフ通信

“絆カウンセラー”がサポートします。

ハーティライフのプラチナ会員サービスの“様々なご相談”にのってくれる専門家スタッフが充実しました。絆カウンセラーが皆さまの悩み解消をサポートいたします。

会員の皆さまのお役に立てるようにと、みなと公認会計士事務所 若林和子先生・勝 司法書士法人の勝 猛一先生・写真家 ミヤジシゴ様をお迎えしました。

どうぞお気軽にご相談ください。

また同時に、生き生き人生をおくっていただく為の“ハーティライフ・プラチナくらぶ”では、皆さま方に楽しい情報・役に立つ情報、写真撮影会・お料理教室・ワインセミナー等、楽しいイベントのご案内等をお届けしていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

株式会社トランスフォーマー

代表取締役社長 坂田 いくこ

「相続や遺言、生前契約や後見制度等、誰に聞いたら良いの？」

「そろそろ親のこと親権に考えなくてはいけなくなったけれど、誰に相談してよいのかわからない。」

「やらなきゃとは思いますが、自分達から親には言いにくい……。」

「信頼できるところに生前契約を委託したい。」と言う声をたくさん伺っています。

この度、ハーティライフのプラチナ

ごあいさつ



株式会社トランスフォーマー 坂田 いくこ社長

目次:

熱中症にきをつけて！	2
熱中症のメカニズム	2
熱中症の予防法	2
写真展のご案内	3
会社案内	4
スタッフ紹介	4
お気に入り紹介	4

“ハーティライフ”ってなに??

“ハーティライフ”とは、“生き生き人生”と言う意味の造語です。

“生き生き人生”を送れることが一番の幸せではないでしょうか？

皆さんにとっての“ハーティライフ”はどんなものでしょうか？

ハーティライフでは、地域ステーションを<新宿地区><大田地区><港地区><杉並地区>に設ける予定です。近々、ご案内させていただきますので、楽しみにしててください。

定年を迎えられ、これからの人生をどれだけ充実して暮らせるか、自分としての生き方を探してみるのも良いものです。



熱中症に気をつけて！

夏真っ盛り。今年は、35度を超す猛暑日が続いています。

熱中症は、身体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な身体の不調のことですが、熱中症で亡くなられた方が増えています。

体温よりも気温が低ければ、空気中へ熱がうつりやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、湿度が低ければ、汗をかいてそれが蒸発する

ことで熱が奪われるので、体温を上手にコントロールすることができます。しかし、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗だけに頼ることになりますが、気温が高く、湿度も75%以上になると、汗をかいてもほとんど蒸発しなくなります。そのため、発汗による体温調節さえできなくなってしまいます。

熱中症のメカニズム

熱中症はこうして体温調節する機能がコントロールを失い、体温がぐんぐん上昇して、しまう機能障害です。

「炎天下じゃあるまいし。お部屋の中なら安心。」と思っている方もいると思いますが、それは大きな間違いです。

熱中症の一番の予防は、正しい水分補給です。喉が渴いたと感じる前に

少しづつでも水分補給するように心掛けましょう。また、汗となって塩分も体外にでてしまいますので、少しの塩分も一緒にとることが大切です。

また、服装も大切な予防となります。風通しの良い服や、白っぽい服が良いでしょう。直射日光を避けるための帽子や日傘も有効です。

熱中症の予防法は・・・。

また、睡眠不足も熱中症になりやすいと言われていしますので、寝る前にコップ1杯の水を飲み、十分な睡眠をとるように心掛けてください。

加齢とともに“あつさ”を感じにくくなる方もいらっしゃいます。お部屋の温度にも気をつけて、暑い日にはクーラーを使用したり、涼しいところで休憩したりする

ようにしたいものです。

正しい知識を身につけて、熱中症を予防し、今年の夏も健康に乗り切りましょう！！



第1巻 第2号

トピックス ～～写真展&撮影会のご案内

ハーティライフの“絆カウンセラー”メンバーでありますプロの写真家 ミヤジシンゴ さんによる写真展と撮影会が下記にて開催されます。

日時:2010年8月14日(土)～22日(日)9:00～23:00

場所:葉山一色海岸の海の家



写真展 & 撮影会

今年も一色海岸で『犬と飼主』写真展をやります。葉山をはじめ世界各国で撮影した犬と飼主の写真展です。犬と飼主の面白く素敵な世界を見に来てください。また、今回は今年の葉山芸術祭でも好評だった『犬と飼主写真館』を浜辺で行います。ワンちゃんとの記念写真をお気軽にどうぞ！もちろん、人間だけでもOKです！ご家族や友達同士でも是非！！

ミヤジシンゴ写真展

犬と飼主

場所 葉山一色海岸の海の家

『UMIGOYA MANA』 JR逗子駅 京急新逗子駅より
海岸回りバスにて15分 一色海岸下車徒歩2分
詳しくは <http://www.umigoya.net/>

日時 2010年8月14日(土)～22日(日) 9:00～23:00

撮影は18時まで。作家本人は20、21、22日は居りません。

料金 入場は無料ですが美味しいご飯と飲み物が沢山あります、写真展と共にお楽しみください！

撮影は1グループ1カット¥8,000。記念写真風な感じやお散歩中の自然な感じをお撮りします。仕上がりはプリント1枚と撮影データをCDに焼いて後日郵送いたします。ご予約は photo@s-miyaji.com で承ります。ご予約がない場合は当日ミヤジに声をかけてください。

ミヤジ シンゴ プロフィール

写真家 ミヤジ シンゴ 東京生まれ

大学卒業前の一人旅で写真の面白さと出会う。

1993年よりフリーフォトグラファーとして活動を始め、広告や出版の仕事のかたわら自分の作品を制作している。「しあわせな瞬間」が写真活動のテーマで、「海」「人」「食」「旅」を通して追求中。

数ある作品テーマの中で「犬と飼主」は2001年ドイツ・ベルリンでの展示を皮切りに各地で個展を多数開催。葉山の夏の家の家“海小屋”では毎年作品を発表。

「しあわせな瞬間」の写真を見た人がハッピーになる事が最高の喜び。

1997年より葉山に住む。写真を撮り始めた頃の気持ちを忘れずにこれからも旅をして写真を撮り続ける予定。共著に「川は今日も流れ人は今日も食におぼれる」「LOVE」「佐和子のタイ料理」全て愛育社より

お問い合わせは・・・ よしな いらなくろう

株式会社トランスフォーマー

0120-47-1796

住所 〒108-0072

東京都港区白金1-10-10

パークリュクス白金101号室

電話番号 03-6540-4091

FAX番号 03-6540-4092

サービスメニュー

1. 季節の衣替えサービス
(3月下旬～6月末・9月下旬～11月中旬)
2. お見舞代行・お墓参代行・通院介助
3. 不用品の整理と廃棄代行
4. 部屋の模様替え
5. 病院・施設等の入退居時のお片づけ
6. お住み替えに応じての整理やお片づけ
7. 思い出の品のお片づけ (遺品整理事業)
8. お引越

ハーティライフ・プラチナくらぶ
会員募集中！！

[http://
www.heartylife.jp](http://www.heartylife.jp)

お気に入り紹介コーナー

秋田の美味しいお米をお届けしている株式会社こめたびの代表取締役社長首藤 郷さんをご紹介します。

真っ白いごはんは、日本人の食の故郷です。本物の「こめ」と手作りの「たび」をお届けします。

「かけがえのない大地と子どもたちの未来を考えながら、安全と健康にこだわって作る自然農法のお米。そんなお米は、都会ではなかなか手に入りにくいのが現状です。秋田には、スーパースター農家があるんです。やさしい時間の流れる秋田は、いつでもみなさんをお待ちしていますよ。」

そう元気よく美味しいお米を紹介してくれる首藤 郷さん。

秋田を訪れてみてはいかがでしょうか？



こめたび

電話番号 03-3478-8090

FAX番号 018-896-1662



“ハーティライフ プラチナくらぶ”の会員の皆さまには、お友達3人ご紹介でご入会いただくと、こめたびさんの美味しいお米2kgをプレゼント実施中！