



## 夏バテ防止の食事と新人インストラクター

**暑**中お見舞い申し上げます。

暑いですね。暑いですか？

今回から**ぶりにじ\*つうしん**は**タイトル変更!**

新しく

## ぶりわん\*つうしん

となります。



ブリッジマスコットキャラクターの**彼**です。

これまで**ぶりにじ\*つうしん**をご愛読いただきありがとうございます。

名前は変わりますが今後とも**ぶりわん\*つうしん**をよろしくおねがいします。

**さて**、常日頃ブリッジをご愛顧頂いてくださるお客様の中には既にご存じの方もおられるでしょうが、この度、ブリッジコンピュータスクールに**新たなインストラクター**が加わる運びとなりました。

なにを隠そう今回の**ぶりわん\*つうしん**を作らせて頂いている私こそがその**当人**。

## ご挨拶が遅れました 新人インストラクターの高瀬です

まだ至らぬ点はあるやもしれませんが、どうか暖かく見守ってやってください。

**お**そらくこの記事が皆様のお手元に届くであろう頃は、夏真っ盛り、きっと例年通りの**猛暑酷暑**に見舞われ、お出かけが億劫になったり、お仕事中暑くて倒れそうになったりと難儀している方も多くいられるやもしれません。

**夏バテ**、食欲不振はあまり嬉しくない夏の風物詩。

暑さに負け、冷房やアイスの誘惑にも負け、なんとなく胃が食べ物を受け付けなくなっちゃった方はいませんか？ちなみに私は毎年なります。

素麺の薬味にしょうがをたっぷり入れてさっぱりと頂いたり、逆にんにくたっぷりの料理なんかを食べて騙しだまし毎年乗り切っております。

夏バテでも食べやすいメニューをご存じの方がおられましたらこっそり耳打ちしてください。

高瀬

校長先生の乙書



## 今月の黒板

暑いねえ  
寒いねえ  
一言交わすだけで笑顔になれる  
四季があるから季節を楽しめる  
四季があるから人を思いやれる

熱中症に注意して  
冷房・水分補給を忘れずに!



