

秋田店 たより 7月号 (vol.13)

「梅雨」とはいつまで!? どへ行くの!? と思わされる
（ほど、天気の良い日が続きますね... 暑い日があれば 涼しい日も
あったり... 体調は崩れていませんか? でしょう? でも、いよいよ
7月、8月、9月、と夏山 本番のシーズンがやってまわってね! お店にも
これから登山を始める方という方、夏山 準備をされている方が
増えてきました! 石井スポーツ 秋田店では 現在「夏山フェス」ということで「対象商品
ゴールドポイント還元率UPキャンペーン」を開催しています! 気になる方はぜひ
ぜひこの機会に お得にGET してください! 詳細は店頭または当店のInstagram
にてご確認ください (๖)



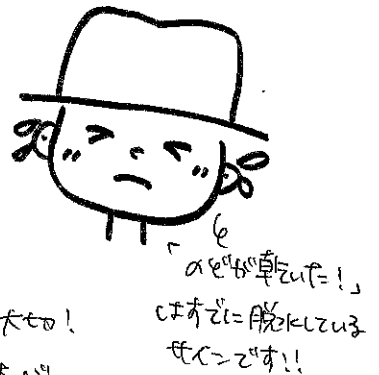
「夏山」ということで...!!! 夏山で 特に関心されていることを選んで お届けします!

夏山で 気をつけてほしいこと... その① 水分補給

汗をかいていると かわいそうで「おが!」 空気が乾燥している、風が強い日だと
意外と汗をかいていることに気がつかないことも しばしば...
水分が体内から不足すると、熱中症のリスクが高まり、めまいや吐き気などの
症状が 出て行動不能になることもあります。水分不足に気づく前に、予防が大切!
こまめに水分補給を心がけましょう(๖) - 一気に水分を摂取してしまうと、体が
処理しきれず 余分な水分として尿と一緒に出てしまうんです!

「おが乾燥した!」と感じる前に、(1-2日補給を心がけ、小休憩や昼食時などは
行動食(食べもの)と一緒に 100-200ml の水分補給を心がけましょう(๖)

* 山に持っていくと 水分量は 実は計算できません! ぜひインターネットで 調べてみて下さい。
あくまでも参考程度に、ご自身の体や その日の天候等が 十分に 携えていることが大切です!

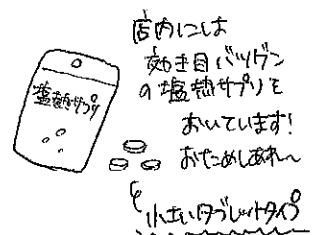


余談ですが...

水分と同じく 塩分補給も忘れずに!!!!

→ 体内のナトリウムバランスが崩れると 熱中症の 足らざるを起す原因に!
経口補水液 やスポーツドリンク、塩分タブレットなどを 携えていくと 安心です。

くれぐれも、塩分の取りすぎには ご注意ください。



帽子

サングラス

顔を覆う「ヤケツ」

というアイテムも有効◎

アームカバー 長袖

*決して不審者ではありません



首元2424
帽子もGOOD!!

タオルでもOK!
念入りに対策E!

虫よけスプレー (グア、虫友) はもちろん、EIL に対して
できる「セズエルファイター」や「昼下がりのゾニー」等、スプレー

フオリスファイアーの「着せお虫：スコロン」や
ミリーの「着せお虫：インセクトバリエー」のウェアアイテムも
たまに「まごいれます！ せむ 店頭にて 快適 アイテムを
見つけてください」(C)

(スキーコートより)



二の木幾合をお見せしたく!

◎場所：石井スポンジ秋田店 店内特設コート

コンシェルジュサービスも!

二子約
受付中

スキー用具、送迎に不安がある方、一人で探るのは
ちょっと不安... 自分に合うものを一緒に探してほしい...
お客様の「ご希望」に「希望」に沿った「提案」を
させて頂きます! 事前に「ご予約」を頂くことで、
「希望時間」をお待ち頂くことになり「案内」致します。
「ご予約」は店頭スタッフまたはお電話でも承っております!

登山学校のお知らせ スキー・サングラスなどお得な
情報をお見逃しなく!!

一方、インスタグラムでは日々、秋田店スタッフが選ぶ旬なアイテム、テーマの店内商品をご紹介中！ストーリーでは各メーカー、商品の入荷情報も発信しております。こちらをあわせてつねによしにお復元致します！

✿ イスタグラムはコチラから ✿



「登録」は
「子」のQRコードから



石井スポーツ
秋田店

秋田県秋田市御所野元町1-1-15
フレスポ御所野 1階
〒010 TEL018-892-7291
-1414 FAX018-892-7292

