

6月 パストラル 加古川

平成 30 年 5 月 25 日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家 1224-16

K A K O G A W A

六月の行事

■衣替え 6月1日

衣替えは季節に応じて衣服を着替えることをいい、季節の変化がはっきりしている日本特有の習慣で、古くからの宮中行事でした。

現在では、気候に合わせて何を着ても自由と言った合理的な風潮になっていますが、和服では今もこの習慣が守られていて、その日の気候にかかわらず、6月1日からは「単(ひとえ)」、10月1日からは「袷(あわせ)」と決められています。

■芒種・ぼりこめ 6月6日

芒(のぎ)のある穀物、稲や麦の種をまく季節といつことになり、芒種と言われています。(実際の種まきは、これよりも早い時季に行います)。次第に梅雨めいて、五月雨(さみだれ)の季節に入ります。

■入梅・にゅつばい 6月12日

暦の上での梅雨入り。芒種の6日後にあたります。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。実際の梅雨入りとは異なります。



■夏至・げし 6月21日

昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。夏季の真ん中にあたり梅雨の真っ盛りで、農家では田植えに繁忙を極める頃。

■父の日 6月17日

発祥地はアメリカで、母の日が年中盛んになるのに、父の日が無いのは不公平だと考えたドット夫人が、亡父の墓に、白いバラをさげたことが始まりと言われています。母の日のカーネーションほど有名ではありませんが、父の日のシンボルフラワーはバラとされています。



「歩くことは薬になる」

医学の祖といわれるヒポクラテス(紀元前460〜370)は古代ギリシャ人で、当時すでに、思考、知性、夢などが脳の機能であると指摘していたといわれ、超人的な観察力と鋭い洞察力によって心理を見抜いていた人として有名です。

そのような彼が、2000年以上前に「歩くことは人間にとって最良の薬である」と、歩くことの大切さを指摘しています。

現代では、歩くことの有効性が、血管の硬さを示すPWVを測定する医療器械によって証明されています。

ある研究では、軽症の糖尿病を合併した高血圧患者のうち、週5日以上、1日平均1万歩以上歩く有酸素運動を1年以上続けている人と、指導前と同じ1日4000歩以下の運動を1年以上続けている人を対象に調べたところ、週5日以上、1日1万歩以上歩いていた人は、明らかに動脈硬化の改善が見られたと報告されました。

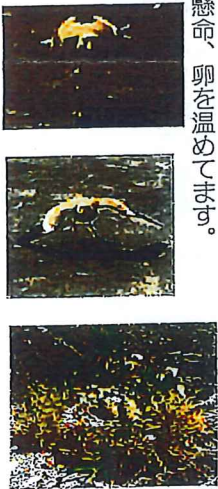
交通機関が発達していなくて歩くことが当たり前だった時代でさえ、ヒポクラテスは歩くことを奨励していたのですから、歩くことが極端に少なくなった現代人は、いっそう意識して歩くことが大切なのです。



【珍客のお知らせ】

C棟屋上で〇〇鳥が卵を産んで温めています。現在(5月25日)卵を2個産んでいます。

夫婦仲良く見張りをし、一生懸命、卵を温めています。



この鳥の名前を知っていたら教えてください。

◆紫外線について◆

一年で最も紫外線量が多いのは、「勿論、夏」と思っている方も多いと思います。実は、一年で最も日が長く、太陽も高くなる6月頃、紫外線量が最大になるのです。6月は梅雨があり、天候が悪いので、あまり気にされない時期と言えます。

しかし、梅雨の合間の快晴の日には、真夏の八月よりも、紫外線が多く降り注いでいます。皮膚や眼に害を受けない様…

- ・日傘、帽子、サングラスを使用する。
- ・紫外線量が最も時間帯、午前10時〜午後2時の外出を避ける。

- ・抗酸化力を高める為、ビタミンA、C、E、ベータカロテン、リコピンを多目に摂取する。

積極的に、紫外線対策を致しましょう

◆蚊◆

毎年蚊に悩まされている方が多いと思います。

蚊は、一週間以上水が溜まった場所から発生します。蚊を減らすにはボウフラ(幼虫)の発生場所をなくす事が最も重要です。発生しやすい場所として、植木鉢の受け皿があげられます。

使用していない受け皿は裏返す、一週間に一度は清掃して水を替える等、対処をし発生源をなくしましょう。



今月の頭の体操

今月は「なぞなぞ」です。

<問題>

口の中に木がはいった！
さて、どうなった？

先月の答え

問1：組→組む 畳→畳む
読→読む 住→住む
問2：網→あじみ 蔵→くじら
まめ→まじめ 公園→こうじえん