

領内出張所 だより

第73号

平成28年6月15日発行

TEL 77-2001

E-mail ryonai@odaitown.jp



6月の花と言えば・・・紫陽花(写真は紫陽花の原種額紫陽花) 花言葉「謙虚」・・・梅雨の中ぬれながらいきいきと咲いている花は、とても素敵です。ちなみに土が酸性だと紫陽花が濃い青なのです。



平成28年度第2回ノルディックウォーキング歩こう会(領内地区)を開催!!

5月16日の領内地区での歩こう会は、雨天で中止になり残念でしたが、会場を領内地域総合センター内の体育館に変更し、ノルディックウォーキング講習会・体操会を行いました。

参加者は、町内各地からの59名で、領内地区を歩くことはできませんでしたが、体育館で歩き方や体操を楽しく行いました。次回は、晴天で歩けることを楽しみにしています。

(健康ほけん課 水野千 理学療法士から一言でした。)

暦のなかの12ヶ月が季節を感じさせるのは「和風月名」です。

1月・2月・・・という数字のほか、睦月・如月・・・旧暦の呼び名が使われているカレンダーがあります。

その風情のある呼び名は、その月にふさわしい呼び名だからです。

6月水無月(みなづき)この月から照会します。

■水無月(みなづき)

6月(水無月)旧暦では梅雨明け後で、夏の盛りです。

「水が枯れて無くなる月」と言う説と、「田んぼに水をはる」ので、「水月(みなづき)」が変化したとも言われています。

■芒種(6月5日)の頃

二十四節気で6月5日～20日頃が「芒種(ぼうしゅ)」、稲や麦などの穂のある植物の種を蒔く時期のこと。この頃から雨空が増えてきます。

■入梅(6月10日)の頃

立春(りっしゅん)から数えて135日目、「入梅」に入ります。

■夏至(6月21日)の頃

夏至(げし)一年中で1番日が長く夜が短くなる頃で、暑さが日に日に増してきますが、日照時間が少しずつ短くなってきます。

■半夏生(7月1日)の頃

半夏生(はんげしょう)の葉が半分白く染まるころ、農期の節目ともされており、田植えを終わらせる頃です。

■夏越祓

6月30日は、一年のちょうど折り返しにあたるこの日に神事「夏越祓」が執り行われます。

6月の和菓子で「水無月」ってご存知ですか？

白の外郎(ういろう)生地の上に小豆をのせ、三角に包丁された菓子です。

小豆は悪魔払いの意味があり、三角は暑気を払う「氷」表しているといわれています。



水無月(ういろう菓子)の作り方 材料

薄力粉 100g・砂糖 100g・水 300cc・甘納豆 80g

- 1) ボールで小麦粉・砂糖・水 150cc をませる。
- 2) よく混ぜたら残りの水 150 cc をませる。
- 3) 茶こしなどの網で材料をこし、甘納豆をませる。
- 4) 牛乳パックに甘納豆をませた材料を流し入れる。
- 5) 注ぎ口を上、牛乳パックを静かに横にして甘納豆が均一になるようゆらす。
- 6) レンジに入れ、牛乳パックの注ぎ口を開いたまま、600W で 7 分加熱し粗熱を取って冷やしていただく。



各種がん検診が始まります。『年に1度は検（健）診を受けましょう。』

ピンクの封筒が届いていますか？ 中に「各種検診受診意向調査書」があります。

氏名、住所、電話番号など必要事項を記入して、返信用封筒で『役場健康ほけん課』に送られましたか？ 下の封筒を確認して下さい。

※今年から集団検診を希望される方「調査書」の提出をお願いしています。

同封のA3用紙の「ご案内」ご覧下さい。

※集団検診（受診方法）

調査書で希望した内容の検診の受診票が検診日の2週間前に届きます。



8月31日（水）

領内地域総合センター	午前 8:30～ 9:30	胃・肺・大腸・ 乳（超音波・マンモ）
	午後 1:00～ 2:00	肺・大腸 乳（超音波・マンモ）・子宮
神滝集会所	午前10:00～10:10	肺・大腸
滝谷集会所	午前10:20～10:30	肺・大腸
保田正己様宅前	午後 2:10～ 2:20	肺・大腸
大原衛様宅前	午後 2:30～ 2:40	肺・大腸

9月 9日（金）

唐櫃バス停前広場	午前11:40～11:50	肺・大腸
明豆バス停前広場	午後 2:10～ 2:20	肺・大腸

※個別検診（受診方法）

検診期間 平成28年7月1日（金）～平成29年2月28日（火）まで
「平成28年度各種がん検診等のご案内」の中の医療機関に直接予約して下さい。

問い合わせ 大台町役場 健康ほけん課 電話82-3785

※よく足がつる!!

そんなことはないですか？

明け方に起きようとして足がつった
：・明け方に気温がさがって身体が冷える
ために起る

：・筋肉が疲労して、冷えて引き起る

※つりやすい人

高齢者・妊娠中の女性・服薬中の人

：・筋力が弱まってくる高齢者の方、また妊娠の女性もつりやすいと言われています

：・筋肉の痙攣が起る原因

身体が冷え・骨盤のゆがみ

筋肉の疲労や衰え・

水分やミネラルの不足・薬の副作用

※予防は？

：・こむら返りの痛みを回避するには

やはりバランスの良い食事など

冷えを改善する

適度な運動をする

水分補給をしっかりする

※有効な食物は？

ワカメ・ひじき・しらす・カボチャ

アーモンド・玄米・・・

サツマイモ・ほうれん草・バナナ等

そして軽い運動の継続です

でもつってしまったら、痙攣している部分を

をそっとのぼすといいで下さい

覚えておいて下さい

《絵手紙教室へのおさそい》

お友達や、家族へ手紙に絵と言う思いを届けませんか。

毎月一回絵手紙愛好家が集り、教室を開催しています。

見学だけでもかまいません。

絵はがきは、誕生日カードとして領内地域の方に届けています。

初めての方 大歓迎です。

日時 7月5日 第1火曜日
午後1時30分～3時まで

場所 領内地域総合センター

でんわ 77-2001



梅雨の語源？メカニズム？

この時期を「梅雨」と呼ぶのはなぜ？と思ったことはありませんか？

カビの生えやすい時期として霉雨（ばいう）とされていたものを、カビでは印象が悪いという理由から、同じ読みを持つ「梅」の字を当てるようになったという説があるそうで。

また、梅が実る季節と重なることから梅雨としたという説などもあります。

梅雨は、洗濯物が乾かない、ジメジメして気分も沈みがち、「梅雨はなぜ来るの？」と思って見える方も多いのでは？



「梅雨前線」が停滞して……とよく耳にする言葉ですね。

前線とは、暖気（暖かく湿った空気）と寒気（冷たく乾いた空気）がぶつかる境目のこと。その境目で上昇気流が発生してできる雲（小さな水の粒が集ってできた物）で、その粒は次第に大きくなって地上に落ちてくるのが「雨」になります。

6月上旬から7月上旬の期間は、ちょうど暖気と寒気が日本付近で釣り合う状態で停滞しているのです。

梅雨の間「前線」の発生する回数が多くなり途切れなく、日本に停滞していることで長雨が続くのです。

やがて時期が進み暖気の勢力が強くなると、「前線」が消滅して夏がやってくる仕組みです。ちなみに、偏西風は西から東へ移動することから、梅雨になるのも夏になるのも西側が先なんです。ご存知ですよと思いながら照会しましたが、梅雨は夏の水不足を助けてくれる重要な役割もあります。

「梅雨」は日本の四季で、日本に合った季節の巡りです。上手に付き合っていきたいですね。

梅雨空.net から