

# さわやか便り

2024. 6月号 (編集担当者: 酒井大介)

## デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



### 5月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。



### 中・丸・広・場



いつのまにか紫陽花を見かけるようになりました。季節の移り変わりが感じられます。

外出プログラムで、5月は松陰神社に行きました。外出は気分転換にもなり良いですね。6月は碑文谷公園への外出を予定しています。その日は雨が降りませんように、天の神様にお願いします。

また、6月は「おやつバイキング」の予定があります。数種類あるおやつの中から、好きなものを選んでいただき、まわりの方とゆっくりと楽しんでください。(花枝)

月	火	水	木	金	土
					1 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)
3 体重測定	4 誕生会	5	6	7	8
大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	共同作品(紫陽花) レク(ゲーム等)	大谷先生 音楽レク	いちごパフェ 音楽レク
10	11	12	13	14	15
カラオケ レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大谷先生 音楽レク
17 理美容	18	19	20	21	22
書道 レク(ゲーム等)	碑文谷公園 外出P	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	碑文谷公園 外出P	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
24	25	26	27 誕生会	28	29
カレンダー作り(大)	レク(ゲーム等) おやつバイキング	書道 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	カラオケ レク(ゲーム等)



6月のお誕生者

☆(…)(…)様 ☆…様 ☆…様

## 編集長コーナー

今回は、これから迎える梅雨に関する雑学をピックアップしていきます。

世界には「雨季」のある国や、一年中まんべんなく雨が降ったり、急に激しい雨「スコール」が降る国など、さまざまです。しかし、夏が来る前のおよそ1ヶ月間、雨が集中する「梅雨」となると、日本をはじめ中国、韓国、北朝鮮、台湾、ロシア沿岸部など一部に限られます。

とりわけ中国では、梅の実が黄色く熟すことを指す「黄梅」という言葉にちなんで「黄梅雨」などと呼ばれ、カビが発生しやすい季節にちなんで「霉雨(ばいう)」とも呼ばれます。その時期に生じるなんらかの自然現象が結びついているわけですね。

### 「立ち葵(たちあおい)の花がてっぺんまで咲くと梅雨が明ける」

立ち葵は別名「梅雨葵」。茎の一番下の花が開く頃に梅雨入りし、だんだんと上のほうの花が開いていって、最終的に一番上のつぼみが花開いた頃に梅雨が明ける。梅雨に冷え込む「梅雨寒(つゆさむ)」となれば花の生育も遅くなることから、その年の梅雨の傾向に合わせて、うまい具合に開花時期が合うことになります。

### 「梅雨中の雷は、晴れ近し」

気圧が低い梅雨真っ盛りの頃には積乱雲がもたらす「熱雷」は一般的に発生しません。しかし太平洋高気圧が北上し、大気の状態が不安定になると積乱雲が生じて雷が鳴る、というわけです。

### 「雨が降る前になると古傷が痛む」

一部では、低気圧に覆われた気候になると、アミノ酸の一種である「ヒスタミン」が増えるといわれています。そうなる結果的に、鼻水が出やすくなったり、皮膚にかゆみを覚えたり、関節に痛みを感じるなどのアレルギー症状が起きやすくなります。さらに気圧が変化することにより交感神経が緊張状態となり、痛みをもたらす一因になっているのではといわれています。

### 梅雨の心身の不調を解決する食べ物

それは「梅」です。梅雨になると心身不調として、疲労、ストレス、食中毒、胃腸の不調、アレルギー疾患、痛みなどが挙げられます。これらを解決するには、梅干し、梅肉エキスを1日3gとれば大丈夫。梅肉エキスに含まれる様々な成分が梅雨の心身不調に効きやすいのです。毎日梅干し1個は食べて、梅雨時期を乗り切りましょう。

