



パ ス ト ラ ー ル 10 月 加 古 川 K A K O G A W A

令和元年9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 番 16
発行責任者：山本弘樹

近隣のイベントのご案内

高砂神社秋祭り

日時 10月10日(木曜日)
場所 高砂神社(高砂市)

屋台の練り合わせのほか、昔から名高い船渡御神事

高砂神社 079-442-0160

曾根天満宮秋祭り

日時 10月13日(日曜日)
場所 曾根天満宮(高砂市)



豪華絢爛な屋台の練り合わせの他、「竹割」「一ツ物」など多彩な神事が催されます。

曾根天満宮 079-447-0645

鹿嶋神社秋の例大祭

日時 10月16日(水曜日)
場所 鹿嶋神社(高砂市)

例祭、月並祭は参堂で縁日が行われ、多くの人が訪れます。

鹿嶋神社 079-447-4676

第91回明石公園菊花展覧会



同展覧会では明石公園の正面入口から中央園路にかけ、色とりどりの大菊、懸崖菊、福助菊、菊の盆栽など約3000点1500鉢を展示。小菊をドーム状に丸く仕立てる「梵天菊(ぼんでんぎく)、通称ドーム菊人気コンテスト」を実施。学校園花壇を対象に来場者による人気投票も行うという。

開催期間

10月19日(土)～11月11日(月)

開催地

明石公園
明石市明石公園1-27

連絡先

078-924-6111

『秋バテ』に注意を！



秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。

自律神経が乱れる主な原因は、猛暑が続くなかで冷たいものを多く摂取したり、冷房に長時間あたりすぎたことよって、内臓や体が冷えることと考えられています。

夏バテの症状や原因と大きな違いはありませんが、夏が終わり秋口にもこのような症状が起きる、継続していることを「秋バテ」と呼ばれています。

夏場に冷房を嫌う高齢者は依然として多く、炎天下の中、長時間の外出や庭仕事などによって自然と体に負担がかかり、日々の生活の中で知らずにバテてしまうことがあります。

逆に冷房が効いた部屋に長時間いた場合、熱中症のリスクは軽減できるものの、今度は、冷房疲れによる体調不良に見舞われることもあります。

真夏はほとんどの公共の場でエアコンが効いています。そのため外出が多い高齢者は、外気との急激な温度差によって自律神経が乱れ体調不良につながるケースも多いのです。

また冷たい物ばかりを口にするとう腸への負担が大きくなり、それによって起こる消化機能の低下も秋バテとなる一因です。

こういった生活に慣れてしまうと全身にだるさ(倦怠感)を覚えるようになり、同時に食欲も落ちてきます。肩こりや腰痛になる人も少なくありません。

通常、夏バテは暑さが和らいでくると同時に体調も自然と回復してくるものですが、エアコンの効いた部屋で過ごしすぎたり、冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂り続ける生活習慣が長引けば回復も遅くなってしまう。



特に高齢者の場合、基礎体力と免疫力が低下しているため注意が必要です。



今月の頭の体操

今月も「なぞなぞ」です。

<問題>

ビックリするほどスピードを出す虫ってなあに？

<先月の問題>

おこし、煮つけ、たき火、の3つ
あとに続くお菓子はなあに？

<答え>

先月の答…だんご
ももたろうの歌の内容
♪おこしにつけたきびだんご♪

喫茶 10月の銘菓

岩手奥州

フルールきくや

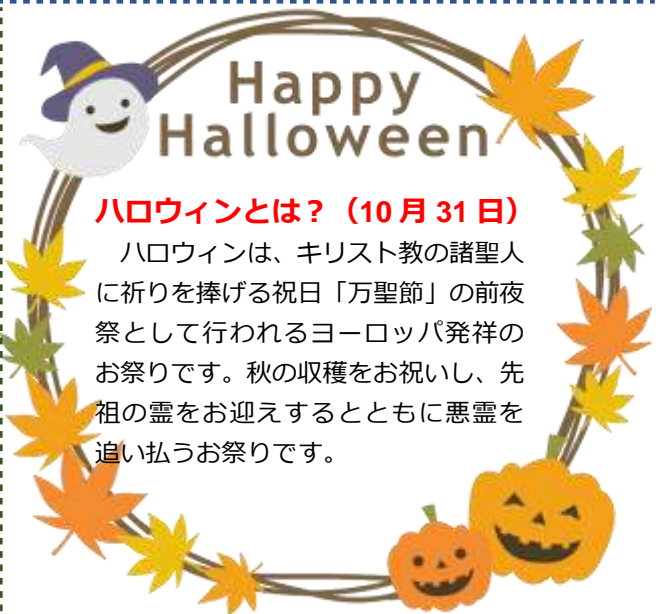
『奥州ポテト』

とろ〜りとろける

スイートポテト



煎茶付 1個 250円



Happy Halloween

ハロウィンとは？ (10月31日)

ハロウィンは、キリスト教の諸聖人に祈りを捧げる祝日「万聖節」の前夜祭として行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りです。