



6月 パストラル 加古川

K A K O G A W A

令和元年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番16
発行責任者：吉村崇彦

『周辺イベント情報』

『時のウィーク2019フリーマーケット』

毎年6月10日は「時の記念日」！子午線のまちである明石では6月10日を含む1週間ほどの期間を「時のウィーク」として様々なイベントが開催されます！
日時：令和元年6月16日(日)
午前10時から午後4時(小雨決行)
場所：県立明石公園
出店数：100ブース程度

『播磨の絶滅危惧種展』

播磨地域は「絶滅危惧種」の多い地域で、国内でこだけ、県下でここだけの地域固有植物や、名前に播磨を冠した植物も存在する。園で系統保存している絶滅危惧種約100点を展示。6月2日(日)、9日(日)午前11時〜「ミニ説明会」を開催し、展示植物を見ながら、特徴や育て方のコツを解説する。「岩田健三郎植物画展」を同時開催。姫路を代表する文化人・版画家の岩田健三郎氏が描いた植物画50点も展示される。
日程：令和元年6月1日(土)〜12日(水)
午前9時から午後5時
金曜休園 ※最終入園は午後4時30分まで
場所：姫路市立手柄山温室植物園

『五大浮世絵師展』

5人の絵師の作品を紹介する展覧会
美人画、役者絵、風景画などさまざまなジャンルで活躍した4人の浮世絵師の作品を紹介した特別展がパワーアップ。今回は奇想天外なアイデアを持つ歌川国芳を新たに加え、5人の絵師の作品から浮世絵の魅力に迫る。
日程：令和元年4月20日(土)〜6月16日(日)
午前10時から午後5時
金曜休園 ※最終入園は午後4時30分まで
場所：兵庫県立歴史博物館



「長湯」は夏の正しい入浴法。

日本人は風呂好きで知られますが、その分、浴槽内で溺れる事故も多いです。入浴時の事故では、寒い冬に心筋梗塞や脳卒中などが起こるケースがよく知られていますが、夏場にも危険が隠れています。事故が起こる理由の一つとされるのが「長湯につかること」です。長く湯に浸かると、「血管や脳、心臓に大きな負担がかかってしまう」ので高齢者だけでなく、中年以下でも体調が悪かったり持病があったりする場合は注意が必要です。長く湯に浸かると、体温を調整しようと皮膚の毛細血管が広がり、全身の血行がよくなる反面、血圧が下がり脳に届く血液が減ります。この状態で立ち上がると、脳に血液を送ろうと血圧が急上昇するケースがあるようです。では、どんな点に気をつけて入浴すればよいのか。38度以下のぬるめの湯に10〜15分つかることを勧めます。副交感神経などの働きでリラックス効果大きいです。特に、みぞおちあたりまでつかる半身浴で20〜30分入浴するのが効果的です。「肩までつかる全身浴と比べ、体への負担が少ない」ぬるめのお湯で半身浴を実践すれば、体温調節機能の向上にもつながります。健康な人は体温上昇に合わせて汗も少しずつ出るが、高齢になると、汗をかき機能が衰えてくるようになります。暑さに少しづつ順応させれば、上手に汗をかけるようになること。

別の問題もあります。浴室内での熱中症。「もともと入浴中は全身の温度が上昇している軽い熱中症状態ともいえる」。入浴中は体温調節のため汗が出るので、体内の水分量が減りがちです。入浴そのものが熱中症を引き起こしやすい環境にあるといえます。
入浴時の注意点も忘れないようにしましょう。最も大切なのが水分補給です。「入浴の前後に水分をとれば、脱水症状などリスクを下げられます」また、浴槽から出る際はすぐに立ち上がらないようにしましょう。

上手に入浴するには

- ① 湯はぬるめに (セ氏38度以下で10〜15分程度)
- ② 入浴前後に水分を補給する
- ③ 浴室を換気する

半身浴もお勧め (20〜30分程度)

正しい入浴法を心がけて心身を癒やし、暑い夏を乗り切るようにしましょう。

◆お願い◆

■テレビの音量について
気候も暖かくなり、お部屋の窓を開けることが増える季節です。窓の開け閉めは隣の方の迷惑にならないよう静かにお願いします。
また、テレビの音が窓から漏れないよう、音量にも注意をお願いします。

■共用部分の窓の開け閉めについて
雨の日は風の吹き込みがありま
すので、共用部分の窓はなるべく開けないようにお願いします。



喫茶6月のご案内

ひろしま特産フルーツ 因島 はっさくゼリー



皮をむいたはっさくが丸ごと入っており、そのさっぱりとした味わいは、本物のはっさくを食べているよう。

1個 ¥250円

今月の頭の体操

今月も「なぞなぞ」です。

<問題>

いくらよんでも、返事をしないものってなに？



※答えは、フロントへ!!