



9月 パストラル 加古川 長月

K A K O G A W A

2020年8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

大竹英洋 写真展「北の森 ノースウッズの世界」 9/1~9/30



ノースウッズとは、北米大陸の北緯45度から60度にかけて広がる森林地帯の呼称。地質はカナダ植状地という20億年以上前に形成された岩盤で、見渡す限り高い山脈はなく、針葉樹を主とする北方林に覆われている。一年の約半分を冬が占め、気温がマイナス30度以下になることも珍しくない。また、1万年前の最後の氷河期が残した無数の湖が点在し、北米の湖水地方として知られている。世界最大級の原始林であり、多様な野生動物たちが生息している。豊かな水辺は、水鳥たちの故郷となり、ハドソン湾岸の泥炭層はホッキョクグマにとって貴重な栄養地となっている。



けもの道の途中で、生まれたばかりのオジロシカの子シカに出会った。地面に身を伏せて動かないため、危うく踏んでしまうところだった。子シカは間もなく目を開けたが近距離で見つめ合っても怯える様子はない。それはフリーズという行動で、見に迫る危険を回避するために、気配を消していたらしい。オオカミの棲む森で生き延びるために備わった本能だ。

プロフィール
1975年京都府舞鶴市生まれ、東京都世田谷区育ち。一橋大学社会学部卒業。1999年より北米の湖水地方「ノースウッズ」をフィールドに野生動物、旅、人々の暮らしを撮影。人間と自然とのつながりを問う作品を制作し、国内外の新聞、雑誌、写真絵本で発表している。主な写真絵本で『ノースウッズの森で』、『春をさがしてカヌーの旅』、『もりはみている』など(福音館書店) 2011年NHKBS「ワイルドライフ」に案内人として出演。写真家を目指した経緯とノースウッズへ初めての旅を綴ったノンフィクション『そして、僕は旅に出た。はじまりの森ノースウッズ』(あすなろ書房)で「第7回梅棹忠夫・山と探検文学賞」受賞。2018年「日経ナショナルジオグラフィック写真賞ネイチャー部門最優秀賞」受賞



9月でも要注意！夏バテ対策！

【考えられる要因】

- 1、暑さの中で体温を一定に保とうと自律神経が働き過ぎて疲弊し、自律神経の乱れを起こす。
- 2、空調使用による屋外との温度差で自律神経が乱れやすくなる。
- 3、うまく汗をかけず体温調節が難しくなる。
- 4、空調による冷えからの血行不良や免疫力低下を起こす。
- 5、暑さによる睡眠の質の低下が起きる。
- 6、冷たい食べ物・飲み物の摂り過ぎから消化器官の機能低下が起こる。
- 7、水分摂取不足による脱水の初期症状の可能性。



【主な症状】

- 1、倦怠感や疲労感
- 2、食欲不振
- 3、不眠

夏バテ対策 ～食事編～

ポイント

- 1、細胞や筋肉の素であるたんぱく質を毎食1品は摂りましょう。大豆や肉・魚・牛乳・卵など。
- 2、汗で失いやすいミネラルを補給しましょう。葉物野菜や果物、乳製品、大豆食品など。汗を多くかく場合には、塩分を適度に補いましょう。また、経口補水液なども上手に活用しましょう。経口補水液は手作りすることも出来ます。水1Lに砂糖40g、食塩3gです。レモンなどの果汁を加えると飲みやすくなり、クエン酸やビタミン、ミネラルの補給にもつながります。緊急時には覚えておく役立ちます。
- 3、疲労回復に効果のある栄養素を補いましょう。
【ビタミンB1】玄米・豚肉・大豆・そば・うなぎなど
【α-リボ酸】レバー・ほうれん草・トマト・ブロッコリーなど
【パントテン酸】レバー・納豆・桜えびなど
【クエン酸】レモン・みかんなどのかんきつ類、梅干しなど
【コエンザイムQ10】いわし、ほうれん草、牛乳など
- 4、冷たい食べ物・飲み物は摂り過ぎないようにしましょう。また、甘い飲み物等での糖分の摂り過ぎは疲労感を増強させることがあります。



パストラル祭について

今年度のパストラル祭(10月)は、新型コロナウイルス感染予防の為、作品展示のみとさせていただきます。多目的ホール・和室・アトリエ等 分散展示にさせていただきます。また出品作品の募集要項等は後日ポストに投函させていただきます。みなさまのご応募をお待ちしております
展示場所等はこちらで決めさせていただきますので、ご了承ください。

歌意
熊野の浦に生える浜木綿のように、心では幾重にも思っている、じかに逢うことはできない。

いなみの万葉の森 陶板歌碑
み熊野の 浦の浜木綿 はまゆづ
心は思えど ただに逢わぬかも ももへ
作者 柿本 人麻呂
かきつる