

## 7月の主な行事



1日	: 国民安全の日	14日	: 検疫記念日
2日	: 半夏生	15日	: お盆
7日	: 七夕・小暑・ゆかたの日	20日	: 海の日
10日	: 納豆の日	23日	: 大暑・ふみ月ふみの日
11日	: 世界人口デー	25日	: かき氷の日



## 今月のかわら版 : 1 「冷房対策」

今年の夏も暑くなりそうですね。  
日本の夏は湿度も高いので、冷房がとても気持ちよく、つついあたりっばなしになってしまうなんてことはありませんか。

人間の体は上手にできていて、気温によって熱量をコントロールして、秋と冬は熱量を増やそうとしたり、春と夏は少なくするように調節しています。

冷房のきいた部屋に長時間いたり、暑い外と涼しい部屋とを頻繁に出入りしていると、この体温調節に不具合を及ぼし、冷房病を引き起こす原因となります。

特に女性は男性に比べて肌を露出するファッションが多いことや、筋肉が少ないことから、冷房病にかかりやすいといわれています。

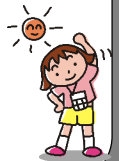
冷房病の予防と対策には、冷気から体を守るとともに規則正しい食事や睡眠などの生活習慣を身につけることが大切です。

- 冷気は直接肌にかからないように  
通勤電車やオフィスなど長時間冷房のきいた場所にいる場合は、カーディガンやスカーフを用意して、冷風を直接肌にあてないように。



- ゆっくり入浴  
暑いからといって、シャワーだけですませていませんか？  
シャワーでは、汗や汚れを落とすことはできても、体を温めることはできません。  
37～38度のぬるめのお湯にゆっくり浸かって、汗を出しましょう。  
冷えて収縮した血管が拡がり、血行を回復させることができます。  
寝る前にゆっくり入って、体を芯から温めましょう。
- 適度な運動  
適度な汗をかくことは、体温調節機能を保つためにも大切です。また、長い時間同じ姿勢でいると血行が悪くなり、冷房病にかかりやすくなります。  
ストレッチをして、血行を促してください。手足を開いたり、閉じたり、回したりするだけでも体がじわじわ温まってきます。軽いウォーキングなど毎日続けることも、効果があります。
- 体を温める食品を  
暑いからといって、冷たいものばかりたくさん摂ると体を内側から冷やしてしまいます。温かくて、栄養バランスのよい食事や、内側から体を温めましょう。ハーブティを飲んで、リラックスするのもよいですね。

自分にあった対策法をみつけて、今年の暑い夏を乗り切りましょう。



## 今月のかわら版 : 2 「お中元」

日頃、お世話になっている方に感謝の気持ちを込めたり、これからもよろしく願いますという気持ちを込めて贈るお中元。

お中元は、夏のご挨拶ともいわれていますね。

### ◆お中元の由来◆

古代中国の道教では、天神を「三元」の日に祭る三官信仰（さんかんしんこう）がありました。この三元とは、陰暦の一月の上元、七月の中元、十月の下元のそれぞれ十五日のこと。上元、中元、下元の日にはそれぞれその日にお生まれになったといわれる、天官（天神様）、地官（慈悲神様）、水官（水火を防ぐ神様）を祭ったようです。この三元のうち中元は、善悪を判別し、人間を許す神を祭る日とされ、それが仏教の同じく七月十五日の「盂蘭盆会（うらぼんえ・お盆のこと）」の行事と結びついたようです。



中元は日本に伝わり、お盆の行事と混じりあい、七月十五日に仏様に供える供物を親類や隣近所に贈る習慣ができたようです。

現在行われている「お中元」の贈答は、一年の上半期の区切りの意味と半年間のお礼の気持ちを込めて、七月上旬から八月の上旬までの間に贈るのが一般的となっていますが、関西では、旧盆の習慣があることから、お中元も月遅れで行う地域もあり、地方や地域によって若干異なるようです。

つつい品物の見栄えや華やかさに心がいきがちですが、相手への感謝の気持ちを込めて、相手に喜んでもらえるよう工夫して贈りたいものです。

また、お中元をいただいたら、贈ってくれた方にお手紙などでお礼の気持ちを伝えるのもお中元を受け取るマナーです。