



生き生き みんなの憩いの場 一条ふれあい会館

皆様 いかがお過ごしでしょうか

7月は梅雨が明け、本格的な夏が始まる季節です。暑さにより体調を崩しやすくなりますので、体調管理には十分お気をつけて下さい。年齢を重ねると自律神経の働きが鈍くなり、体温調整がうまくできずに熱中症のリスクが高まります。こまめに水分を補給し、室内でも油断せず、エアコンや扇風機などを上手に使いましょう。

ただし、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎは胃に負担をかけてしまいます。新陳代謝を高めることも大切ですので、早朝のウォーキングやラジオ体操を習慣にしてみたいはいかがでしょうか。夜は、シャワーだけでなく湯船に浸かって体をしっかり温めたあと、冷たいビールでひと息・・・というのも、夏ならではの楽しみです。

元気に、そして笑顔で、暑い夏を乗り切りましょう♪

少し季節外れかもしれませんが、徳島県内で有名な「花のお寺」をご紹介します。
【阿波市の「熊谷寺（くまだにじ）」は、紫陽花（あじさい）の名所として有名です。また鳴門市の「潮明寺（ちょうめいじ）」も、色とりどりの紫陽花がきれいなスポットとして知られています。】

阿波市土成町にある四国霊場8番札所「熊谷寺」では、参道から境内にかけてピンクや淡い青色などの紫陽花、およそ1500株が植えられ、毎年多くの人が訪れます。

四国随一の規模を誇る仁王門で知られる熊谷寺。仁王門は1687（貞享4）年に建立された高さ12.3mの建造物で、徳島県の文化財に指定されています。境内には、彩が印象的な四国最大最古の多宝塔もあり、周辺の自然と調和して、幽玄な山寺の趣を生み出しています。

【徳島 NEWSWEB より】

潮明寺は、四季折々の自然に囲まれた静かな佇まいの寺院です。特に初夏の境内を彩る紫陽花はひときわ美しく、その風情ゆえに「あじさい寺」として親しまれています。また境内にそびえる一本の大銀杏は、今もなお、豊かな葉を茂らせながら、静かにその存在感を放っています。この樹齢四百年を超えると伝わる木の幹には、昭和35年に彫られた弘法大師の像が浮かび上がっています。木の成長とともに少しずつ姿を変え続けるお姿は、「生きた彫刻」とも呼ばれ、自然と信仰がひとつになったようなこの風景は、どこか神秘的で、時の流れの尊さを感じさせてくれます。

【潮明寺ページより】

是非、梅雨の晴れ間や夏のお出かけに訪れてみて下さいね。

森口先生の体にいいこと「夏の冷え解消法」7月号

夏こそ「冷え」にご用心

7月は気温が高くなる一方で、室内ではエアコンが効いていて体が冷えがちです。さらに冷たい飲み物やアイス、そうめんなど“冷やし系”の食事が増えるため、体の内側から冷えてしまう季節でもあります。

内臓が冷えると・・・

- ・消化機能の低下
- ・代謝の悪化
- ・自律神経の乱れ
- ・むくみ・だるさ・夏バテの原因に！

◆7月の冷え対策ポイント

☆腹巻・レッグウォーマーを活用！

薄手のものでOK。冷房の効いた室内では積極的に使いましょう。

☆朝イチ白湯+お味噌汁でお腹を温める！

特に朝のタイミングが大切。冷えた内臓に温かい飲み物を入れて一日をスタート！

※氷入りの飲み物やアイスは、1日1回までを目安にしましょう。

◆おすすめ自力整体プログラム（例）

- ①お腹ほぐしで内臓を温める
仰向けになり、お腹を手のひらでゆっくりマッサージ。
→腸の動きを促進・消化力アップ・内臓冷え予防に。
- ②骨盤揺らしで下半身ポカポカ
骨盤を左右にゆっくり揺らす。
→骨盤内の血流促進・足先の冷えやむくみを改善。
- ③背骨まわりのほぐしで自律神経調節を整える
背中を丸めたり反らしたりして背骨をゆるめる。
→緊張を緩め、自律神経のバランスを整えます。
- ④ふくろはぎ・足首のセルフケア
足首回しやふくらはぎをさする動きで
→むくみ予防・水分代謝をサポート。

夏こそ温活！

白湯や自力整体を取り入れて、冷え知らずの夏を過ごしましょう。



夏こそ温活



白湯

自力整体プログラム一例



骨盤揺らし体操

平和写真展開催のお知らせ

6月27日(金)～7月14日(月)

主催：あわ9条の会



吉野一条ふれあい会館・中央ふれあいセンターにて平和写真展を同時開催します。今回の展示では、広島・長崎への原爆投下をテーマとした写真が紹介されます。

日本は世界で唯一の被爆国です。戦争体験が少なくなる中、戦争の惨禍を語り継ぐ機会が減っています。そんな今、高校生平和大使たちも核兵器廃絶に向けて声を上げています。

現在、世界各地で紛争が絶えません。戦争は最大の人権侵害であり、武力での解決は真の平和にはつながりません。本年は戦後80年という節目の年です。「**今を戦前にしないために**」この写真展を通して、戦争の恐ろしさ、平和の尊さ、命の大切さについて改めて考えてみませんか。