

あかひけ 8

発行/赤池町役場 〒822-1193 福岡県田川郡赤池町大字赤池970番地の2 ☎0947(28)2004 編集/総務課 No.427

ぼくらの夏だ

町民プールへおいでヨ!
 お盆の日も開館していますので、
 みんな誘い合って泳ぎに来て下さい。
 (開館時間 午前10時～午後6時)

颯 颯

気温が三十度を超す暑い日が続いています。陰暦では八月を葉月と言っていました。「木の葉がそろそろ落ちる故に葉落月を略して葉月」とありませう。八月はたつぷりこの暑さは続くでしょう。夏バテだと弱音をはくには、まだまだ早すぎるでしょうが、毎日こんな酷暑と闘うと、疲労もたまることでしょうか。栄養のバランスはとれているでしょうか？生活のリズムは？睡眠時間は？今までをふり返って、採点した結果はいかがでしょうか▼夏バテは、暑さにやられるだけではありません。夜のほうがしのぎやすいので、つい夜ふかしをして生活が乱れ、睡眠不足になるのも大きな原因の一つです。暑いのでイライラして、対人関係のトラブルもふえてきます。こんなことでは困ります。「暑い」と思った時はすでに暑さに負けている証拠です。夏に強くなるには夏を積極的に利用することです▼海に、山に、スポーツなど体を動かして汗をびっしょりかきましょ。暑いときに汗をかく、この自然にさらわれない生き方(生活)こそ、夏場を乗り越える健康法だと思えます▼八月十日は「健康ハートの日」です。810でハートというわけですが、夏場の疲労はなかなか抜けないもの。「栄養」と「休養」を充分とって猛暑に負けない体力づくりを!