

み・かさ新聞

平成29年 6・7月

NO.62

あっという間に今年も、もう6月となりました。暑かったり涼しくなったりと体調を整えるのも大変です。上手にエアコンを使用し、十分な睡眠をとり、水分補給を行いましょう。もうすぐやってくる梅雨の間も、快適に過ごせるよう工夫しましょう。

<6月と7月の歳時記>

六月（水無月・みなづき）

*水無月 雨がたくさん降る時季なのに“水の無い月”って変なのって思われますよね。「水無月」の“無”は“の”にあたる連体助詞ですので、「水無月」は“水の月”ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから“水の月”→「水無月」と呼ばれるようになったようです。

*6月の暮らし

衣替え 梅雨対策 父の日贈り物
夏休みの計画 紫外線対策
梅干し・らっきょうの漬け込み
夏家具の用意 食中毒対策 エアコンの掃除

*6月の花

紫陽花（アジサイ） 阜月（さつき）
露草（ツククサ） ドクダミ
花菖蒲（ハナショウブ） ラベンダー
薔薇（バラ） 雪の下（ユキノシタ）
カラー 梔子（クチナシ）
白詰草（シロツメクサ） 百合（ユリ）
水芭蕉（ミズバショウ） 月見草（ツキミソウ）
百日紅（サルスベリ）

*旬の食材

<野菜> 春菊 玉ねぎ アスパラガス
きゅうり トマト オクラ とうもろこし
茄子（なす） 冬瓜（とうがん） らっきょう
<魚介> 鯉（かつお）、鯖（さむら）、鰯（あじ）、
穴子（あなご）、伊佐木（いさぎ）、鱧（はも）
鱒（ます）、鮎（あゆ）、鱧（きす）、アワビ
<果物> さくらんぼ

七月（文月・ふみづき）

*文月 短冊に歌や文字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ「文抜月（ふみひらづき）」が転じたものといわれています。また、穂が見えるようになる頃であることから「穂見月（ほみづき）」が転じたという説もあります。「ふづき」とも読みます。

*7月の暮らし

七夕 お中元の手配 暑中見舞いの準備
夏休みの計画 紫外線対策
夏バテ対策 土用干し 帰省の準備

*7月の花

紫陽花（アジサイ） 梔子（クチナシ）
桔梗（ききょう） 向日葵（ヒマワリ）
ペゴニア 睡蓮（スイレン）
トルコギキョウ ホウセンカ
鏡葵（ゼニアオイ） 朝顔（アサガオ）
ダリア 百日紅（サルスベリ）
夾竹桃（キョウチクトウ）
白詰草（シロツメクサ） ノウゼンカズラ

*旬の食材

<野菜> アスパラ きゅうり とまと かぼちゃ
冬瓜 とうもろこし ピーマン オクラ 茄子（なす）
マッシュルーム さやえんどう みょうが 枝豆
<魚介> 穴子、いさぎ、鱧（はも）、鰯（あじ）、
鮎（あゆ）、鰻（うなぎ）、鱒（ます）、鱸（すずぎ）
黒鯛（くろだい）、平政（ひらまさ）
<果物> スイカ プラム

◇ 夏日・真夏日・猛暑日・熱帯夜の気温って、それぞれ何度なの？

- ・「夏日」 1日の最高気温が25度以上の日のこと
- ・「真夏日」 1日の最高気温が30度以上の日のこと
- ・「猛暑日」 1日の最高気温が35度以上の日のこと
- ・「熱帯夜」 1日の最低気温が25度以下にならない日のこと

そして、これらの時期には、**熱中症**などが流行します。

熱中症は気温が高い日に屋外などで運動している時に起こりやすくなります。**熱中症**の主な症状はめまい、頭痛、吐き気、体温の上昇、発汗がなくなる、等あります。**熱中症**は屋外だけではなく、屋内(家の中)でも起こる事もあります。汗をかき事で水分と塩分が失われ、脱水症状が起きます。こまめに水分を取ったり塩分が取れる飴などを舂めるなどして室内での**熱中症予防**をしましょう。

< *今回はエアリハの記事はお休みします。ごめんなさい。 >

お誕生日おめでとうございます

6月生まれ

7月生まれ

漢字クイズ

4つの熟語に共通する漢字一文字は何だろう？

- | | |
|------------|------------|
| ① 受
入□金 | ② 太
落□気 |
| ③ 船
長□館 | ④ 目
年□第 |
| ⑤ 品 | ⑥ 光 |
| ⑦ 先 | ⑧ 回 |

- | | |
|------------|------------|
| ① 連
完□末 | ② 野
白□園 |
| ③ 最
当□級 | ④ 最
高□下 |
| ⑤ 果 | ⑥ 食 |
| ⑦ 雪 | ⑧ 温 |

おばあちゃんの知恵袋 その25

* フローリングワイパーシート節約術 *

フローリングワイパーの取り替え用を使わずに古い布(例えばフェルトっぽいぼろ布)をはさみで切って使用。よくゴミを吸い取ってくれます。衣類の中では、化学繊維のボロシャツやスエットがゴミを吸着するのに適しています。古ストッキングを被せて使うのもオススメ。複数枚重ねると静電気も起きやすくなり、ほこりがよく取れます。

お知らせと報告

*父の日喫茶

6月12日(月)
13日(火)

*避難訓練

5月28日(日)
実施しました。
(19名の方に参加して
いただきました。)

*み・かさ名張 夏祭り

7月15日(土)ぐらい

