

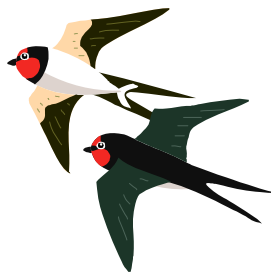
別冊 第18号 わくわく レターくらぶ

発行所 山本自動車工業(株)
〒720-1525 神石郡神石高原町上2617番地
発行月 平成17年6月
編集 山本生美・監修 山本宰士
08478-5-2237・Fax 08478-5-2217
Eメール ikumi@ltsy.co.jp



もうすぐ、梅雨がやってきますね。

いかがお過ごしですか？



春がいつまでも寒いと思っていたら一度に暑くなってきましたね。いよいよ夏という感じですが、しかし、夏を迎えるまでには、梅雨を越さなければいけません。稲作にはとっても重要な梅雨。「ジメジメして、いやだな。」と思わないで、乗り切りつていきたいものですね。

会社のツバメも羽化して、親が餌を運んでいます。今月の末には、巣立つ姿を見れそうで楽しみです。さて、今月から、用紙が大判となり、今までと違うので、私もドキドキしながら作っています。内容も、初の「譲ってください」のお願いもしています。皆様のご協力を頂けたらと思いますので、よろしくお祈りします。

暑くなってきましたね

お元気ですか？

夏が近づき、クーラーの冷気による「冷え」に悩んでいるあなた。

「冷え性」はつらいですよ。そこで今回は「冷え性」を食事から見直してみようと思います。

- 1 規則正しい食生活をする
- 2 たんぱく質をしっかりと摂る
- 3 体を温める食品を意識的に摂る
- 4 生野菜は体を冷やすので控えるの4点が、ポイント。

東洋医学では、食品を「陽性（体を温める）」「陰性（体を冷やす）」という分け方をします。冷え性には、「陽性」の食品を摂ると良いようです。それぞれの食品を紹介して、締めくくりますね。参考にして下さい。

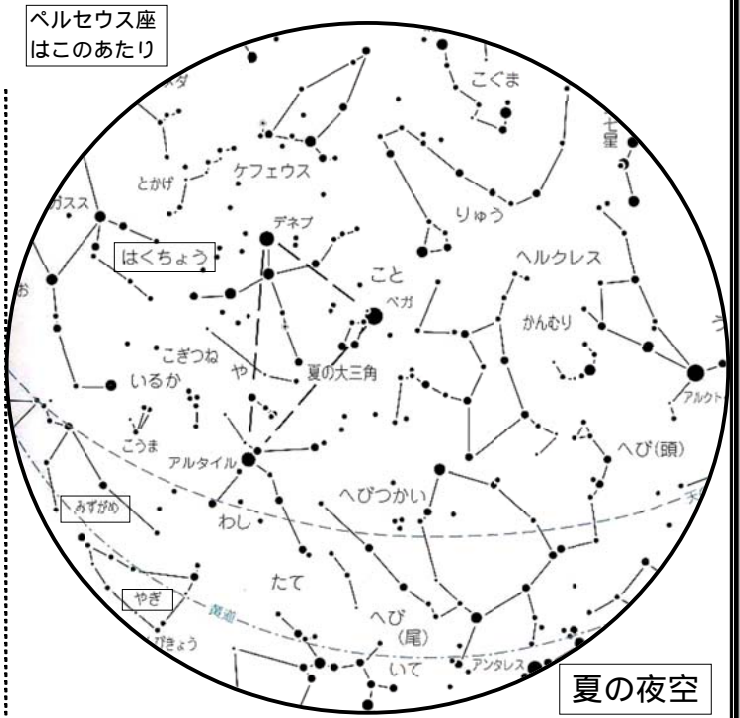
「陽性」の食品 納豆 だいこん かぶ にんじん かぼちゃ しょうが ねぎ たまねぎ にんにく 唐辛子 鶏肉 チーズ アナゴ ぶり いわし 昆布 ひじき ドライフルーツ 日本酒 黒砂糖 中国茶 紅茶 胡桃 ざくろ 味噌 など

「陰性」の食品 豆腐 牛乳 なす ほうれん草 パセリ レタス たけのこ きゅうり スイカ マンゴウー バナナ パイナップル 梨 柿 あさり 緑茶 コーヒー 化学調味料 白砂糖を使った菓子 ビール など（但し、加熱したり、陽性の食品と組合せると良い）

星空大好き 夏の流星群

さて、夜空はそろそろ、春から夏へと季節を移し始めています。夏の空は、天の川も川幅を広げ明るく見えますし、白鳥座を始めとする星座たちも、にぎやかになってきます。その夏の夜空に賑わいを付け加えるのが、この流星群です。流星とは、いわゆる流れ星のことですが、「流星群」とは、その流れ星が、ある夜を中心に多く流れる時の事を言います。流れ星は、宇宙に漂うごく小さなちり（数ミリのちり）が、地球の重力に引き寄せられて、大気圏に入った時に燃える光の事です。そして宇宙には、そのちりがまとまっている所があります。例えば、彗星（ほうき星）の通り道などがそれに当たります。その場所を地球が通過す時、たくさんのちりが、地球に引き寄せられて、流星群と言う形で見る事が出来るのです。それからもう一つ、流星群には、「座流星群」のように星座の名前が付いています。それは、その星座の付近を流星が流れるのではなく、その星座から、放射線状に、流れてくるということです。だから、空全体を広く見渡しているほうが、流れ星を、多く見る事が出来ます。

さて、前置きが長くなりましたが、その「流星群」が、夏には多くあります。7月29日の「水がめ座流星群」極大日（最も多く流れる日）を皮切りに、7月



30日に「やぎ座流星群」極大日。8月に入りニュースにも良く登場する「ペルセウス流星群」は、8月12日が極大日となり、締めくくりは、8月20日の「白鳥座流星群」です。残念ながら「白鳥座流星群」はちょうど満月と重なっているため、条件はあまり良くありませんが、明るい流れ星ならば、見る事が出来ると思います。

夏は、キャンプなど夜、野外に出る事も多くなります。良い機会ですので、ぜひ夜空を見上げてみて下さい。流れ星が願いをかなえてくれるかも知れませんよ。



編集後記

新緑が、やがて深緑へと変わろうとする今日この頃、いよいよ暑さも本番になってきました。こんな、すばらしい季節に、悲しい別れを経験しました。私と同じ年の方が急病で亡くなられたのです。しかも子供が同級生なので、PTA活動などで、一緒に活動することも多く、子供さんの事も良く知っているだけに、非常に辛い別れとなりました。その方のご冥福をお祈りする

ばかりです。さて、季節は夏と言いたいところですが、その前に、梅雨がやってきます。ここの所雨が降らないので、「雨を買いたいよ」なんて言葉も聴きます。田んぼや、畑には大切な雨、今年こそは、多くもなく少なくもなく、ちょうど良く降ってくれるといいな、と思っています。まずは、入梅までのお天気を有効に楽しみたい今日この頃です。