



進修館だより 交流マップ

進修館だよりを通じて交流させていただいている皆様を、マップに掲載していく形でご紹介します！



■ ドラッグストア セキ 姫宮店

姫宮地区の皆さんには欠かせない存在のドラッグストアセキ姫宮店が約200m先に移転オープン！売り場面積や通路が広くなり、お買い物がしやすくなりました♪11月1日からは処方せん受付も始まるようで、これまで以上に便利になりますね！

■ 町外・団体・サークルの皆様

- ・(株) 彩和とらすとサービス (白岡市小久喜)
- ・杉戸町障がい者支援センター (杉戸町清地)
- ・日の出 (幸手市中)
- ・(株) あおば保険事務所 (春日部市中央)
- ・白田陽介税理士事務所 (久喜市久喜東)
- ・CAFE パロキア (久喜市菖蒲町)
- ・入間市文化創造アトリエAMIGO! (入間市仏子)
- ・象設計集団 東京事務所 (東京都柏江市)
- ・象設計集団 十勝事務所 (北海道河東郡音更町)
- ・沖縄県今帰仁村役場 (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(株) 国建 北部事務所 (沖縄県名護市宮里)
- ・森の交流館・十勝 (北海道帯広市)
- ・ふれあいクラブ (宮代町宮代台)
- ・～語りと和楽の芸人衆～ かたりと (東京都北区)
- ・カンパニーヒュッゲ (春日部市上蛸田) 鹿室

■ 進修館だよりで交流させていただいている自治会をご紹介します！ (50音順)

- | | | | | |
|----------|---------|-------------|------------|-----------|
| ・内野 | ・宿 | ・ディアコート | ・姫宮南団地自治会 | ・柚の木二区自治会 |
| ・笠原2丁目町会 | ・新中町会 | ・道佛1区 | ・藤曾根地区 | ・和戸1丁目町内会 |
| ・川端一区自治会 | ・新道三区町会 | ・中須地区 | ・宮代1丁目1町会 | ・和戸2丁目1 |
| ・川端二区自治会 | ・新道第一町会 | ・中寺地区自治会 | ・宮代1丁目第2町会 | ・和戸2丁目2区 |
| ・川端三区自治会 | ・新道第2町会 | ・西原 | ・宮代学園台自治会 | ・和戸3丁目 |
| ・国納北 | ・辰新田町内会 | ・東条原自治会第1地区 | ・宮代台自治会 | ・和戸4丁目1区 |
| ・国納南 | ・中央第1町会 | ・東条原自治会第2地区 | ・桃山台自治会 | ・和戸4丁目2区 |
| ・逆井地区 | ・中央第2町会 | ・姫川二区自治会 | ・山崎 | ・和戸5丁目地区 |

※ 進修館だよりは、進修館および青文字の場所で入手することができます。
※ 各所の配架数には限りがあります。各所の在庫については進修館にお問い合わせください。



Community Center Shinsyukan

進修館だより

2023
9
月号

■ 9月号の目次

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1P: 表紙「和室前のブドウ棚」 | 5P: 「進修館NEWS」 |
| 2P: 「みやしろ町のいるいる」 | 進修館百貨店専用掲示板 ご利用ルールについて |
| 「みやしろ公園再発見！」 | 進修館だよりの配布について |
| 3P: 「地区自治会におじゃまします！」 | 6P: 「まちの皆様インタビュー！」 |
| 「今月の気になったモノ」 | 「今帰仁村だより」 |
| 4P: 「進修館NEWS」 | 7P: 「デジタルQ&A」 |
| 進修館のロビーについて | 「季節のリズムに合わせた養生ライフ♪」 |
| | 8P: 裏表紙「進修館だより交流マップ」 |

進修館だより 2023年9月号 (第30号) 第1版: 2023/08/27 発行

発行元: 宮代町立 コミュニティセンター進修館

(指定管理者: 特定非営利活動法人 MCAサポートセンター)

住所: 〒345-0822 埼玉県南埼玉郡宮代町笠原1-1-1 TEL: 0480-33-3846

URL: <https://www.shinsyukan.or.jp> E-mail: info@shinsyukan.or.jp



みやしろ町のいろいろ

宮代町の気になるところを訪問したり調べたり。雑学を交えつつ宮代町のいろいろを見てみました。

◆ 鎮守 (ちんじゅ)

宮代という名前は百間村の総鎮守である姫宮神社の「宮」と須賀村の総鎮守である身代神社の「代」から名付けられました。鎮守というのは一定区域の土地(村や集落)を守る存在で、その神様を鎮守神、鎮守神を祀る社のことを鎮守社といいます。宮代町には姫宮神社や身代神社以外にも鎮守とされている神社が幾つもあるようなので、今回はそのあたりの鎮守にまつわる情報について、いろいろ調べてみました。

宮代町立図書館のデジタル郷土資料を見ても、資料として残っている宮代町の鎮守は「表1」のような感じになっていることがわかりました。…なんだか、とてもややこしいですね。表から判断すると、それぞれの地区が鎮守をもち、さらにそれらを含む鎮守が存在するという二重構造になっていることが伺えます。総鎮守の下に幾つもの鎮守があって、その下にも鎮守

がある。これは宮代町の鎮守の特色でもあるようです。

和戸を例に見てみると、和戸という地区の鎮守は宇宮神社ですが、和戸を構成する3つの地域(和戸宿・本郷・沖の山)ではそれぞれ別の鎮守が存在しています。この関係性は、日常のお参りなどではそれぞれの地域の鎮守に向かい、初詣やお祭りのと

きなど節目の際には、地域全体を包括する宇宮神社を詣でるといった感じなんだと思います。中島や須賀も同様ですね。

今回は宮代町の鎮守について調べました。軽い気持ちで調べ始めたのですが、思いのほか複雑で、下の表を作るのにも四苦八苦しました。でも宮代町の地域の特色などを知ることができ、とても勉強になりました。

表1「宮代町の鎮守」※ 進修館だより調べ。掲載のない地域については明確な情報を見つけることができませんでした。

百間地区 (総鎮守：姫宮神社)		須賀地区 (総鎮守：身代神社)	
姫宮 (姫宮神社)	東 (五社神社)	和戸 (宇宮神社)	国納 (雷電神社)
山崎 (重殿社)	川端 (庚申様)	和戸宿 (浅間神社)	東条原 (鷲宮神社)
宿 (明神社)	蓮谷 (稲荷社)	本郷 (愛宕神社)	西条原 (鷲宮神社)
逆井 (稲荷神社)	川島 (桜稲荷神社)	沖の山 (天神社)	八河内 (稲荷神社)
中島 (稲荷神社)		須賀 (身代神社)	
道仏 (稲荷社)		辰新田 (雷電神社・浅間社)	
中須 (稲荷社)		須賀上 (雷電様)	須賀下 (御霊様)
若宮 (若宮八幡神社)		島 (稲荷神社)	金剛寺 (天神社)

みやしろ公園 再発見！

宮代町内にはところどころに小さな公園があります。お散歩や子育てに。あなたの知らない公園を再発見！



イカ滑り台。遊具というよりオブジェに近い？

◆ 姫宮南いか公園

姫宮駅西口から北春日部方面へ徒歩10分。線路、隼人堀川のそば。周囲は閑静な住宅街。広場エリアと遊具エリアが明確に分かれており、使い勝手のよい印象。イカがモチーフの滑り台、鉄棒、ブランコ、ジャングルジムと王道の遊具が揃っています。取材時は遊具エリアの樹木が生い茂り、動物オブジェは円を描く。その中央では、

砂遊びができる感じになっており、お子さんは森の動物に見守られながら遊んでいる気分になれるかも？線路が近いので電車好きのお子さんも楽しめるかもしれません。近隣徒歩5分圏内には「姫宮南たこ公園」「にじ広場」「姫宮東公園」などがあります。ご自分の過ごし方にあった公園が見つかるといいですね！



広場側からみた姫宮南いか公園。イカの奥にブランコや鉄棒があります。

公園情報 [姫宮南いか公園]

住所：東姫宮2-14

遊具：滑り台、鉄棒、ブランコ
ジャングルジム、動物オブジェ

休憩：ベンチあり。屋根付きの休憩所はないので避暑は木陰を利用。水道あり。トイレなし。近所に自動販売機などなし。

備考：隼人堀川沿岸の閑静な住宅街の中にあり。春先はあたり一面が桜色に染まります。その風景は圧巻！一見の価値あります。

地区自治会におじゃまします！

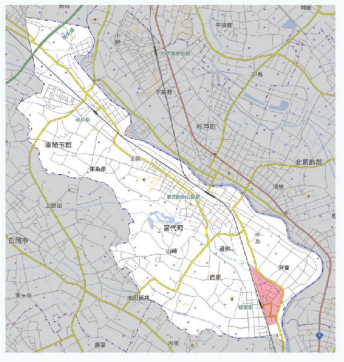
このコーナーでは、宮代町内の地区・自治会の取り組みや地域の特色などをお届けいたします。

◆ 川端姫川連合自治会

自治会情報 [川端姫川連合自治会]

【構成】
 姫川1区
 姫川2区
 川端一区
 川端二区
 川端三区

【世帯数】
 663世帯



川端姫川連合自治会は、宮代町の東部、姫宮駅の東口周辺に位置する5つの地区・自治会で構成されています。この地域は、戸建て住宅やマンションなどが立ち並び、まさに住宅地。最近では新たな戸建て住宅もでき、若い世代の入居も進んでいます。これまで育まれてきた地縁の温かさを大切にしつつ、そこに新たな世代をつなげることに挑んでいる同自治会の取組みを、納涼盆踊りの開催を通して紹介します。

【自治会活動はふるさとづくり】

「自治会に入るメリットがわからない」近年そういう声をよく聞きます。そんな中、「自治会活動はすぐに結果が出ることを求めるばかりではなく、地域で育つ子ども達に『ふるさと』を作ってあげることも大切」と話すのは、川端一区の区長で姫宮地区連

合自治会の会長も務める佐野好一さんです。例えば夏のお祭りの情景は、子どもたちのふるさとの思い出として記憶に残ります。

【納涼盆踊り大会】

8月5日(土)川端姫川納涼盆踊り大会が約4年ぶりに開催されました。開催にあたっては、自治会役員のみならず、地域で活動する複数の団体が協力しています。これは日常的な関係性があるからこそ連携だといえます。連合自治会として力を束ね、個々ではできない規模のことを進めているのも、この組織ならではの強みでしょう。会場で運営に携わる人の中には、役員や関係者が声がけて参加した、最近この地域に引っ越してきた若い世代の顔もありました。少しずつ、新たな世代へつなぐ動きが進んでいます。このようにして地域のみならず作り上げたお祭りは、子どもたちにと

っての「ふるさとの風景」となり、夏の記憶として長く紡がれていくと思います。

【つまりは、地域の人の笑顔のために。】

「ありがとうって、地域の人が笑顔になってくれることが、何よりの喜びなんだよ。」とは、佐野さんの言葉です。自分たちの暮らす地域で、笑顔で言葉を交わせる人が増えていくと、コミュニケーションを通じてトラブルが回避され、結果として安心して暮らしやすくなる。その結果、人々がここで暮らし続けたいと思う。そのための地道な活動を日々行っているのが自治会なのですね。

価値観が多様化してきて、地域の温かさを伝えることを「わずらわしいこと」と感じる人も少なからずいる現在、人と人の関わり大切さを次世代につなげていこうとしていると感じました。



川端姫川納涼盆踊り大会では、コロナ禍の最中「いずれ人が集える時のために」と助成金の申請を行って購入したちょうちんが、会場を明るく照らしていました。

今月の 気になったモノ

このコーナーでは、宮代町内の事業者さんを訪問した際に気になったモノ・コト・ヒトなどを取りあげていきます。

◆ クリーニング コンドウ さんの 除菌洗剤 & 除菌柔軟剤



クリーニングコンドウさんの除菌洗剤&除菌柔軟剤のサーバー。ご自分で好きなだけボトルに詰めます。100g55円。1回の使用量は市販洗剤の量と同量です。

クリーニングコンドウさんに進修館だよりをお届けする際、いつも気になっていたジュースのサーバーのようなモノ。店主の近藤隆さんに聞いてみたところ、量り売りの洗濯洗剤&柔軟剤ということが判明しました。洗濯洗剤&柔軟剤は今や多種多様なものが販売されていて、どれを選んだら良いか悩んでしまう程ですが、こちらの洗剤はクリーニングコンドウさんが業務で使用されているものと同じということなので、その洗浄力は確かなものと言えますね。だってプロが業務で使っているのですから。

購入する際のボトルは、何でも良いそうです。百均で購入したボトルでも、飲んだあとのペットボトル(ただし綺麗に洗浄したもの)でも。手持ちのボトルが無い場合は、クリーニングコンドウさんで購入することも可能とか。プロが業務で使っている洗剤&柔軟剤をご家庭で。みなさんも一度使ってみてはいかがでしょうか？

【クリーニング コンドウ】

住所：宮代町西条原896-2
TEL：0480-33-8234
営業時間：7:30~18:30
定休日：日曜日



進修館のロビーについて

進修館は「みんなが気軽に集まれる施設」として建てられています。人びとがあつまり、まちのコミュニティの中心となる進修館の役割を一番象徴しているのが、2階のロビーです。設計者によって描かれたイメージイラストからも、様々な人が集い、和やかに交流することを願って設計されていることがわかります。

進修館にとってロビーは「顔」のような大切な場所です。運営するものとしては、このイラストのように、世代や属性を問わず多くの方々にご利用いただけるように、またそこでの出会いや交流によって進修館がさらにみなさまに愛されるように運営していきたいと考えています。

そこで、2023年8月よりロビーにスタッフを常駐し、心地よい空間づくりや利用者みなさまとの交流を図らせていただくことにいたしました。スタッフはロビーを含めた館内の巡回のほか、利用者みなさまにお声がけしたり、施設利用に関するご案内などをいたします。

今号が発行される時点では、利用者みなさまへのお声がけもごちなさがあるかもしれませんが、ぜひお気軽にお声がけいただき、ご意見等もいただければ幸いです。



進修館を設計した「象設計集団」の樋口裕康氏が描いたロビーのイラスト。そこには、工作をする高齢の男性を興味津々な目で取り囲む子どもたちや自慢の野菜を販売する人など、ロビーで様々な人が思い思いに過ごす様子が描かれています。

進修館ロビー

進修館ロビーはどなたでもご利用いただけます。友人との待ち合わせや気軽な打合せなどの他、一人でゆっくりとお過ごしいただくなど自由にご利用ください。様々な方が集う場ですので、ご利用の際にあたっては他の方へのご配慮も併せてお願いいたします。

※喫茶ぶどうの樹側のエリアは貸出施設にもなっていますので、ご利用いただけない場合があります。畳スペースのある「みんなの広場」については、一般開放時間内いつでもご利用いただけます。

【ロビー一般開放】

利用時間：10:00～18:00

機能：FREE Wi-Fi、電源貸出、飲食可（ゴミは各自でお持ち帰りください）
市民活動に関する情報配架コーナー

【受付カウンター】

電源貸出受付（有料：50円/時）、進修館施設の利用に関する相談



ロビーに設置されている受付カウンター。スタッフに気軽に話しかけてくださいね。



ロビーにある家具は進修館にあわせて設計された作品で他のどこにもないオリジナル。



みんなの広場には畳スペースや市民活動に関する情報コーナーがあります。

進修館百貨店 専用掲示板 ご利用ルールについて

「進修館百貨店」とは2019年から進修館を舞台に、ショッピングモールや百貨店のような、訪問すればいろいろ揃うような場所をつくり、そこに、宮代町に関わる方々の活動をまとめて紹介したい、ということから始まった事業です。宮代町に関わる人々の活動を支援するための機会、日々の生活が潤うためのサービスを受けれる機会を設け、進修館が人の集う場所となることを目指しています。

みなさんに知っていただくにあたり、広報活動としてプログラムカレンダーを作成し、紙面、WEBサイトで閲覧できるようになっております。また館内には進修館百貨店専用の掲示板もあり、施設利用者の皆様にご活用いただけます。

百貨店専用掲示板 ご利用ルール

- ・チラシA4、ポスターA3まで。
- ・掲載情報は「進修館で開催される催し、かつ、本申請済みのもの」のみ。
- ・毎週日曜日や毎月〇日などは掲載不可。
- ・掲示・掲載の判断は当館で判断し、お約束するものではありません。
- ・設置・撤去は当館で行います。



進修館1F受付（ボランティア室）前の通路に設置されている「進修館百貨店専用掲示板」。進修館を貸館利用され、ご希望される方はポスター・チラシを無料で掲載・配架できます。

進修館だよりの配布について

先月号から全面カラーとなり、内容も読み物として楽しんでいただけるよう改善した「進修館だより」。おかげさまで、大変好評を得ています。「進修館だよりは、どこで入手できますか？」といった問い合わせも多くなってきており、本当に感謝の念に耐えません。

そんな本誌ですが、現在入手できる場所は町内10箇所となっています。場所については、本誌裏表紙をご確認ください。各所の配架数はあまり多くありませんので入手ご希望の方はご注意ください。なお、進修館だよりの最新版は公式HPでも閲覧可能です。以下のQRコードから閲覧していただくことが可能ですので、是非そちらも、ご利用ください。



「進修館だより」バックナンバーのページ。過去のバックナンバーが全て閲覧可能です。

進修館だよりの配布については、多くの方々から「宮代町や進修館の情報が詰まった良い冊子だから、もっとたくさん発行して、東武動物公園駅などにも置いた方が良いのでは？」といったようなお声を頂戴しています。ですが、今のところは大部数発行や駅構内などへの配架については考えていません。理由としては「なるべく各所を訪問して手渡し、その際に情報交換を行うなど交流を図りたい」「配架をお願いする場合、進修館だより



進修館ロビーの受付カウンターおよび1F受付にて、進修館だよりの配架と見本誌の設置を行っています。（写真はロビー受付カウンターの様子）

の発行目的をご理解いただいた上で配布に協力していただける、日頃交流のある方々をお願いしたい」ということが挙げられます。

「必要ないけど一応もらっておこう」という方より「是非とも読みたい」という方に優先的にお届けできるよう、また交流のある方々の活動や集客に少しでも貢献できるよう、進修館だよりの配布の仕方について、今後もいろいろ模索していきたいと思っています。



ドラッグストアセキさんには毎号配架させていただいています。サッカー台（袋詰め台）のところに置いてありますのでご利用ください！（写真は姫宮店のサッカー台）

まちの皆様インタビュー！

今回の「まちの皆様インタビュー！」では、宮代町内にキャンパスがある日本工業大学建築学科教授の木下芳郎先生にお話を伺いました。木下先生は進修館の事業である「スキップ広場の日常的な賑わい創出」にご協力いただいております。様々な実験や調査をしてくださっています。

【進修館の印象について】

木下先生が日本工業大学に赴任したのは2017年。進修館については大学赴任後に初めて存在を知ったそうです。ただ、それ以前から象設計集団のことはご存知で、その作品である沖縄県名護市役所の庁舎にも訪れたことがあったことから、進修館を初めて見たときは「赴任先のすぐ近くに象設計集団の建築があるんだ！」と驚いたそうです。そして同時に、自然と建物が一体化していることや、中と外がはっきりして

いなくて、いろいろな人がたずむ様なつくりになっているのを見て、とても丁寧に時間をかけていろいろ考えられている建物だなという印象を持たれたそうです。

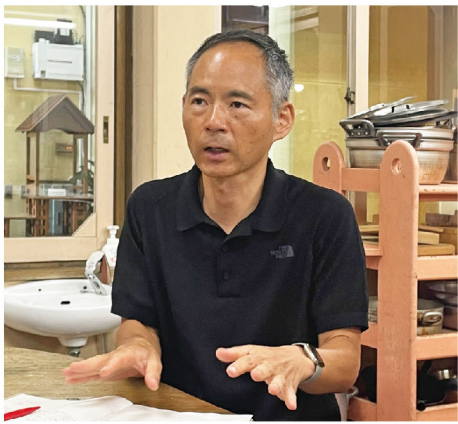
【今後について】

進修館はいろいろな人が日常的に使っており、既に十分に機能していると思う一方で、若い人たちが気軽に使える仕掛けがあればいいのにと感じているそうです。大学の近くにある進修館を教材として学生の学びにつなげたり、その学びの中で学生が社会の課題や自分を活かせる場所を見出すことによって、地域への貢献や恩返しができる、とされているとのことでした。

大学での学びや知見が地域につながれば、そこに暮らしている私たち町民も、新たな視点から宮代町の魅力に気付かされるかもしれませんね。

デジタルQ&A

このコーナーでは、宮代町に在住・在勤・在学生など宮代町に関わる方々にお話を伺っています。



木下先生は公共施設の計画や施設利用行動モデル・シュミレーションがご専門です。2021年度からは進修館が管理しているスキップ広場（役場前広場）において、日常的により多くの方に快適に長時間過ごしていただくための実験や調査をしています。

休憩スペースを設置した実験や調査も行っています。



Q. フィッシング詐欺って何？

A. 本物そっくりで作られたHPにパスワードやクレジットカードの番号を入力させる詐欺です。

Amazon.co.jpのログイン画面とアカウント情報更新画面のスクリーンショット。左側はログイン画面で、メールアドレスまたは携帯電話番号、パスワードの入力欄があり、「ログイン」ボタンが赤い矢印で指し示されています。右側はアカウント情報更新画面で、氏名、生年月日、電話番号、郵便番号などの入力欄があり、「確認」ボタンが赤い矢印で指し示されています。また、アカウント情報の更新方法や、個人情報更新の方法についても説明されています。

詐欺師が無差別にメールを送信し（エサをばら撒き）、誰かが引っかかるのを待つ（釣れるのを待つ）という手法が、まるで魚釣りみたいなので「フィッシング詐欺」と呼ばれるようになりました。

詐欺メール内に記載されているリンクやボタンをタップすると本物そっくりの二セHPのログイン画面が表示されます。その画面でログイン情報や個人情報を入力して送信すると詐欺師に情報が渡ります。

ちなみに、リンクやボタンをタップして画面を表示しただけでは、被害をうけることはありません。情報を入力し送信しない限り問題はありませので、もし画面を開いてしまった場合は、何もしないで速やかに画面を閉じましょう。

このコーナーでは進修館と交流のある今帰仁村との交流の様子や様々な情報をお届けします。

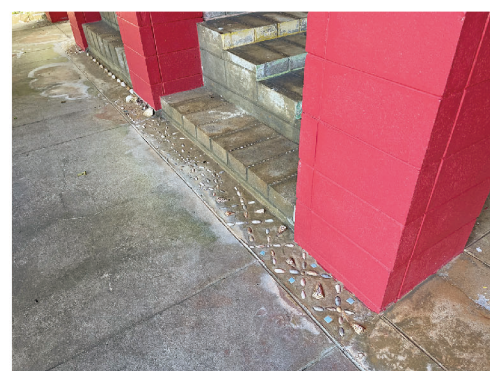
なきじんせん 今帰仁村だより

進修館との交流をゆっくり育んでいる沖縄県今帰仁村。そのきっかけとなったのは、進修館と同じく象設計集団が設計した「今帰仁村中央公民館」でした。今回は、この中央公民館についてご紹介します！



中央公民館の向こうにそびえるのは、村の人が日々眺め親しんでいる乙羽岳（おっぱだけ）。柱の数はその標高と同じ数だそう。

1975年に建築された中央公民館は、276本の真っ赤な列柱と、風が吹き抜ける開放的なデザインが特徴のコンクリート建築です。沖縄の建物によくみられるアマハジ（雨端）という軒下の空間や、集落の神祭りを行うアサギに似た大屋根と柱だけで構成された小広場など、この地ならではの特色が建物に取り入れられています。中でも目を引く列柱は、乙羽岳（おっぱだけ）の標高と同じ数となっていて、土地と中央公民館とのつながりが表現されており、柱



柱の根元にある貝殻の装飾。「自力建設」の哲学に基づき、当時の婦人会、子ども会のみんなも建築に参加したそうです。

の根元は、村のみんなで力を合わせて作った貝殻で装飾されています。

この貝殻装飾は「自らの地域を自らの手でつくり上げてゆく」ことを意味する「自力建設」の哲学に基づいています。地域のコミュニティ拠点の建設の中で村の人が貝殻装飾という作業をすることは、「自分たちの拠点を自分たちでつくりあげる」ということの表現なのですね。50年近く前にこの作業に関わった当時の子どもたちの中には、ご自身の子ども（もしかしたら孫？）と中央公民館を訪れて、貝殻装飾の思い出話をしている人がいるかもしれません。

現在、中央公民館を中心として、公共施設の再編や既存施設の有効活用を含め、村の交流拠点として整備をしていく計画が進んでいます。その計画の源流となっているのが「自力建設」の哲学とのこと。自然環境やコミュニティ、生活、産業、観光、教育、医療など、暮らしを取り巻く様々な事柄を包含しながら、どんな風景が次世代につながられていくのか、今から楽しみです。

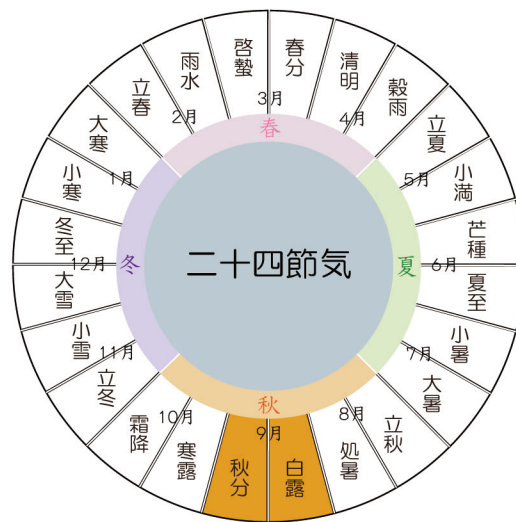
季節のリズムに合わせた養生ライフ

かつては大事にされていたはずの「予防」を重要視する「養生」という考え方。「食事・運動・休養」のよき習慣を続け、よくない習慣は減らす。これも養生。足し算ばかりに目が行き、引き算を忘れていませんか？ では、今月の養生、始めます！

◆ 9月の養生 ◆

まだまだ残暑厳しい9月ですが、暦の上ではすでに秋。暑さも徐々に和らぎ始める過渡期です。二十四節気だと8月下旬～9月上旬にかけて処暑（しよしよ）。続いて、9月8日から白露（はくろ）→9月23日から秋分（しゅうぶん）と続きます。
※二十四節気＝春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの。

東洋医学では一つ前の季節の過ごし方が、次の季節に影響するといわれており、夏の暑さで弱った身体を癒し、体力を整え、厳しい冬を越すための準備が今月の養生ポイント。
夏の冷房や冷たいもので疲れきった胃腸をいたわり、来たるべき冬の乾燥にそなえ、潤いを意識するようにしましょう。



《養生ライフ》
早寝早起きを心がけ、激しい運動などは避け、心静かに落ち着いて過ごす。
胃腸の弱りを感じたら、冷たいものや脂っこいもの、刺激物などを摂りすぎているか見つめなおして、ちょっと引き算。

《おすすめ食材》
きゅうり、スイカ、冬瓜・・・体内の熱と余分な水分を解消
オクラ、山芋・・・夏の疲れに滋養強壮
梨、レンコン、いちぢく・・・体をうるおす

豆腐・・・体をうるおす、熱をとる
かぼちゃ・・・お腹を温める、胃腸に元気を補う
青魚・・・気持ちを落ちつかせる

このコーナーでは、季節それぞれにあった健康法を紹介していきます！