



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！



■ 笠原調整池

新しい村にある池。元々は東武動物公園の中にあつた池で、現在も東武動物公園の池と地下で繋がっています。大雨の際の調整池としての役割も。四季折々の風景が素晴らしく、快晴で無風なときには水鏡になるなど、とても風光明媚な場所です。

■ 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)
- ・CAFE パロキア (久喜市菖蒲町)
- ・久喜市菖蒲文化会館アミーゴ (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 (東京都狛江市)
- ・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)
- ・今帰仁村歴史文化センター (沖縄県国頭郡今帰仁村)
- ・(一社) 今帰仁村観光協会 (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)
- ・(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)
- ・～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 (春日部市上蛭田)
- ・シェアリッチ株式会社 (茨城県古河市) 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 | ・逆井地区 | ・中央第1町会 | ・東地区自治会 | ・宮代1丁目第2町会 | ・和戸2丁目1 |
| ・笠原2丁目町会 | ・宿 | ・中央第2町会 | ・東条原自治会第1地区 | ・宮代学園台自治会 | ・和戸2丁目2区 |
| ・川端一区自治会 | ・新中町会 | ・ディアコート | ・東条原自治会第2地区 | ・宮代台自治会 | ・和戸3丁目 |
| ・川端二区自治会 | ・新道三区町会 | ・道佛1区 | ・姫川二区自治会 | ・桃山台自治会 | ・和戸4丁目1区 |
| ・川端三区自治会 | ・新道第一町会 | ・中須地区 | ・姫宮南団地自治会 | ・山崎 | ・和戸4丁目2区 |
| ・国納北 | ・新道第2町会 | ・中寺地区自治会 | ・藤曽根地区 | ・柚ノ木二区自治会 | ・和戸5丁目地区 |
| ・国納南 | ・辰新田町内会 | ・西原 | ・宮代1丁目1町会 | ・和戸1丁目町内会 | |



Community Center Shinsyukan 進修館だより



■ 5月号の目次

- | | |
|---|--|
| 1P: 表紙「光降り注ぐ光路」 | 5P: 「進修館NEWS」 |
| 2P: 「みやしろ町のいろいろ」
「沖縄県 今帰仁村だより」 | 2024年度「進修館ファンクラブ」
進修館をアートで彩るOPセッション |
| 3P: 「地区自治会におじゃまします！」
「みやしろ公園 再発見！」 | 6P: 「まちの皆様インタビュー！」
「今月の気になったコト①」 |
| 4P: 「進修館NEWS」
みんなの窓口を開設します！
MV撮影が行われました | 7P: 「今月の気になったコト②」
「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 2024年5月号 (第38号) 第1版: 2024/04/27 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。

◆ 宮代の歴史を垣間見る ～1975年(昭和50年)の宮代～ [国土地理院の航空写真より]



今号の「まちの皆様インタビュー！」では、宮代町の老舗蕎麦屋「前野屋」の店主・須藤貞志さんにお話を伺いました。その中で「東京から宮代に越してきて思ったのは、とにかく周辺に家がなく、そこらじゅう空き地だらけだったということ。」という話がたので、本当のところどんな感じだったのか確認すべく、須藤さんが越してきた1974年に近い年の航空写真を見てみました。

見た感じ…確かに前野屋がある中央や、学園台・本田・笠原・須賀あたりには家がありませんね。進修館も東武動物公園もないので、今の地図に見慣れていると寂しい感じがします。一方で杉戸町や百間、宮代の方は、家が密集しています。当時の杉戸や百間新道は賑わっていた、とよく話に聞きますが、この地図でみると納得です。

なきじんせん 今帰仁村だより

このコーナーでは進修館と交流のある沖縄県今帰仁村との交流の様子やさまざまな情報をお届けします。

進修館では今帰仁村中央公民館との交流がきっかけとなって、今帰仁村のみなさまとの交流が広がってきています。今回はそのご縁の一部をご紹介します。

進修館だよりで今帰仁村をご紹介しているこのコーナーについて、今帰仁村の広報紙「なきじん」2024年4月号でご紹介いただきました。記事では、進修館と今帰仁村中央公民館が同じ象設計集団の設計により建設されたことや、共に「自らの地域を自らの手で作り上げていく」自力建設・地域主義の理念が込められた設計であることが書かれています。

また、先月号の本コーナー掲載記事への協力をきっかけに、今帰仁村歴史文化セン

ターとのご縁がつながりました。歴史文化センターは、世界遺産に認定されている今帰仁城跡に隣接しており、今帰仁城跡から発掘された出土品や今帰仁の歴史に関する展示のほか、集落ごとの生活文化に関する物品資料が展示されています。19の集落それぞれの特色をまとめた展示もあり、今帰仁村を知るためにはぜひ訪れたい施設です。今後このコーナーでは、今帰仁のみなさまのご協力のもと記事を作成していきます。どうぞお楽しみに！

19の集落の特色が展示されているコーナー。とても多彩です。

各集落の展示では、地区ごとの歴史や特色がわかります。



今帰仁村広報紙「なきじん」2024年4月号に、進修館との交流についての記事を掲載していただきました！



今帰仁村広報紙

「なきじん」2024年4月号に、進修館との交流についての記事を掲載していただきました！

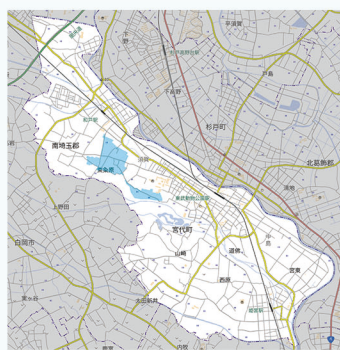
地区自治会におじゃまします！

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。

◆ 東条原自治会

自治会情報 [東条原自治会]

- 【構成】
- 第1地区
- 46世帯
- 第2地区
- 103世帯

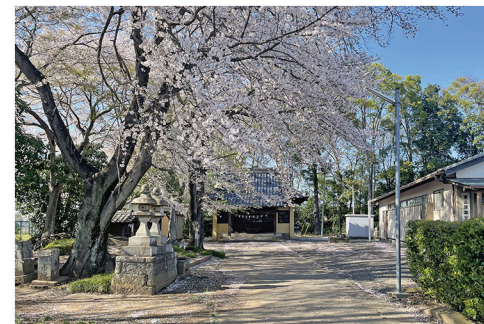


屋敷林が点在し、緑豊かな風景が広がる東条原地区。延享2年(1745)ごろが起源とされる東条原鷲宮神社を擁する東条原自治会でお話を伺いました。

東条原地区は、中世(鎌倉・室町時代)の奥州への本堂である鎌倉街道(中道)が通っている、歴史ある地域です。このため、自治会組織が発足する以前から、地域の人は氏子として鷲宮神社の運営を助ける役割を担い、氏子の代表者として選ばれた氏子総代という世話人を中心に、鷲宮神社で行われる1月1日の元旦祭、7月16日の獅子舞、10月7日の甘酒祭など大きな行事のほか、境内の清掃などを通じて神社を支えています。こうした背景から、東条原地



【鷲宮神社の鳥居】
地域の協力で再建された鳥居。日ごろの関係構築の賜物でもあります。



【神社境内】
夏祭りの他、花見なども行われる鷲宮神社境内には、集会所もあります。

区の自治会活動は、鷲宮神社の行事ともかがわりが深いようです。鳥居の老朽化による再建にあたっては、氏子へ再建計画を説明したうえで寄付を募り、2024年2月に完成しましたが、その際の計画の進捗状況や収支明細などの情報共有は自治会の回覧が活用されています。

地域の力が育まれてきている東条原地区ですが、自治会の区域の中で小学校区が分かれているなどの理由から、日常的な交流が取りにくい地域もあります。また他の自治会同様、自治会離れなどから、活動のための財源確保も難しくなっている現状があり、組織の見直しが議論されていることです。かつてから東条原地区では、

実行委員を募って夏祭りを開催し、地域住民の交流を図ってきましたが、コロナ禍の影響で中止を余儀なくされていました。コロナが5類に移行した昨年夏に再開を目指して実行委員を募りましたが思うように集まらず、実現できませんでした。そんな中、新たにこの地区に居住した人から「ぜひ夏祭りを開催したい」との声が上がりました。規模は小さくとも、子どもたちが楽しめる催しができたらと、これから実行委員を募り、準備を始めるとのことでした。

お話を伺った役員さんが、「地域の伝統や美しい風景など、東条原には誇りに思えるものがある」と話してくださったことがとても印象的でした。

みやしろ公園 再発見！

◆ 古利根川児童公園

公園情報 [古利根川児童公園]

住所：川端765-1
遊具：滑り台、ブランコ、砂場
休憩：ベンチ、水道あり。トイレなし。

姫宮駅東口から徒歩16分。距離にすると、駅から約1.2kmのところにある公園。周辺に商業施設はほとんどなく、裏手は大落古利根川沿いの遊歩道。周辺の道が細いので、



ブランコと滑り台



砂場は機能していないかも…



滑り台からの眺め



「水道あり」は嬉しい♪

車で訪問は不可(停めるところがない)。よって徒歩か自転車での訪問となります。そんな感じなので、人の気配がほとんどない少し寂れた雰囲気公園となっています。ただ、裏返して考えると、騒がしくなく、人がいないから、ほとんど貸し切り状態になるので、ゆっくりくつろいだり、お子さんと気兼ねなく遊ぶにはもってこいの公園とも言えます。ちょっとした遠足気分でも、お子さんとお出かけするのでもいいかも。

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！



住宅地から離れた場所にある公園。徒歩圏内には宮東グラウンドとテニスコート、蕎麦屋があるくらい。コンビニまでは結構距離があります。その分、ゆったりとした雰囲気を楽しめます。

進 修 館 N E W S

2階ロビーに「みんなの窓口」を開設します！



「ご来館のみなさまに、もっと進修館を楽しんでいただこう！」という思いの下、このたび2階ロビーに“みんなの窓口”を開設することにいたしました。みんなの窓口では、進修館2階ロビーの特性である「誰もが居心地よく過ごせる、ゆるやかな空間」を作るため“みんなの広場”

を運営したり、進修館グッズや進修館と交流のある方々（沖縄県今帰仁村や町内事業者など）の商品を販売したり、ITなんでも相談のような企画を展開していきます。利用者懇談会も開催。みなさまの声に耳を傾けながら、より楽しく過ごしていただける2階ロビーを目指します！

ITなんでも相談

パソコン、スマホ、デジカメ、Wi-Fi etc.
ITに関する、どんな相談にも対応します！

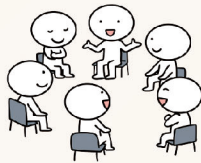
- パソコンの調子が悪い
- スマホで調べ物をしたい
- Free Wi-Fiに繋がらない
- LINEを使いたい
- 写真を加工したい…などなど

まもなくサービス開始！
しばらくお待ち下さい。



※本サービスは、500円/1コマ20分の有料サービスとなります。

国家資格を持つプロが対応！



利用者懇談会を開催。
みなさまの声を、聞かせてください！



進修館ファンクラブ事務局を設置。

おの目的の思い出が撮れる！?

思い出写真をデジタル化！

あんな思い出や、こんな思い出…
みなさんのご自宅に眠っている写真を
デジタル化しませんか？



写真をデジタル化すると、いろいろ便利！
たとえば…

- 色褪せない！破れない！
- 加工できる！拡大できる！
- 場所を取らない！

モノクロ写真をカラー化したり、
破れた箇所を補修したり。
みなさまの思い出を復活させます！



ポストカードやクリアケース、エコバック
などなど、さまざまなグッズを販売します。

沖縄県
今帰仁村 沖縄県今帰仁村の商品を販売！
現地からの直送なので、
進修館でしか手に入らない
レアなアイテムがたくさん！



日向坂46 OFFICIAL YouTube CHANNEL
日向坂46『君はハニーデュー』

進修館のシーンは
[2:00 ~ 3:30]
ドローンによる
大ホールの空撮
シーンは圧巻です！

進修館でミュージックビデオの撮影が行われました。



進修館の大ホールと光路で、日向坂46『君はハニーデュー』のMV撮影が行われました。MV公開後には多くのファンが聖地巡礼で当館を訪れるなど様々な効果も。大ホールの天井や椅子、光路などの特徴が美しく描き出された素敵な作品となっていますので、興味ある方は是非！

2024年度「進修館ファンクラブ」Coming Soon!

【進修館ファンクラブの基本理念】

「世界のどこにもないものを建てよう。
子どもたちが大きくなった時に、
誇りに思えるようなものをつくろう。」

上に掲げた言葉は、宮代町の初代町長齋藤甲馬が、進修館の建設を依頼するにあたって象設計集団に話した言葉のひとつです。その言葉を受け、象設計集団は当時の宮代町をくまなくフィールドワークし、まちの特徴を建物や家具のデザインに取り込んでいます。こうして1980年に開館した進修館は、宮代町のシンボリック建物であり、象設計集団の代表建築のひとつでもあります。象設計集団は設計上の原則として、

「場所の表現」

「住居とはなんだろう？
学校とは？道とは？」

「多様性」「五感に訴える」
「自然を受け止め、自然に親しむ」
「あいまいもこ」「自力建設」

という7つの点を掲げています。この中でも特に注目したいのが「自力建設」という言葉です。これは「自らの地域を自らの手で作り上げてゆく」という哲学です。これこそが進修館の目指すことであり、このような理念で建てられた進修館を大切にしたいと考えています。

■ 進修館ファンクラブがリニューアル！

【進修館ファンクラブは7期目に突入】

2019年に発足し、今年度で第7期目となる「進修館ファンクラブ」。これまで、たくさんの方に会員になっていただき、ファンクラブ活動を支えていただきました。その一方で、ファンクラブ会員ではない方々から「懐事情が厳しくて、会費を払うのが困難。でもファンクラブ

活動は応援したい！」とか「もう少し気軽な感じで参加したい」といったような声も寄せられていました。

【会員制制度一新！】

そこで、2024年度から会員制度を一新し、気軽に進修館とつながりたい方から進修館をガッツリ応援したい方まで、幅広く対応できるようにいたしました。

【新しい会員制度は4種類～プラチナ・ゴールド・シルバー・ブロンズ～】

■ プラチナ会員

入会費：10000円/年
ゴールド会員の内容に加え、
月1回、進修館だよりを郵送。
月1回、月次運営報告を郵送。
進修館について深く知っていただけます。

■ ゴールド会員

入会費：5000円/年
入会特典あり（エコバックなど）
月1回、メールマガジン発行
年2回、ファンクラブ会報（特典付）
限定情報、先行予約、物販値引など。

■ シルバー会員

入会費：1000円/年
入会特典あり（ポストカードなど）
月1回、進修館情報満載のメールマガジンをお届けします。
みんなの窓口での物販値引あり。

■ ブロンズ会員

入会費：無料
月1回、進修館情報満載のメールマガジンをお届けします。
登録に必要なのはメールアドレスのみ。
気軽に進修館と関わっていただけます。

新しい会員制度のファンクラブ運用は、まもなくスタートします。会員募集が始まり次第、進修館公式WEBサイトやX（旧Twitter）、その他の情報発信媒体にて

お知らせいたしますので、その際はぜひご応募ください！進修館ファンクラブに関するお問い合わせは、0480-33-3846、mail@shinsyukan.or.jp まで！

共催事業レポート「進修館をアートで彩る」オープニングセッション

2024年3月20日、進修館オープンカレッジ「進修館をアートで彩る」のオープニングセッションにて、元象設計集団・西尾貞臣氏に「進修館のデザイン」について講演していただきました。



元象設計集団・西尾貞臣氏の講演

講演では、フィールドワークから発想された設計が、進修館のどの場所、どの家具に呼応しているのか？といったような具体的なお話をされるなど、進修館建設当時の現場責任者であった西尾氏ならではの貴重なお話をいただくとともに、会場の方からの質問に気さくに回答していただいたりと、とても貴重な時間を過ごすことができました。

第二部では「進修館×アートの可能性」と題して、写真家・浅見俊哉氏を交えた

トークセッションが行われました。同日開催されていた「へそたんけん2024」のアーティストおよび作品の紹介も行なわれるなど、進修館の新しい可能性が垣間見えた1日となりました。



写真家・浅見俊哉氏による作品紹介

まちの皆様インタビュー！

宮代町には幾つもの蕎麦屋がありますが、その中でも、1974年に現在の場所に開店して今年で50周年を迎える「前野屋」は、宮代町を代表する蕎麦屋の1つです。今回は、宮代町の老舗蕎麦屋「前野屋」のご主人・須藤貴志さんにお話を伺いました。

【前野屋のルーツは、東京・砂町銀座】

須藤さんは、東京都江東区出身。北砂にある有名商店街・砂町銀座に当時あった前野屋という蕎麦屋にお母様がお勤めされていて、その縁で前野屋の2階に小学3年生までお住まいだったそうです。その頃の須藤さんはいわゆる都会っ子で、いろいろな娯楽（紙芝居や駄菓子屋など）にまみれて過ごしていたとのこと。一方で、地元のマラソン大会に飛び入り参加で優勝するなど、運動神経も良かったようです。

【宮代に移住、学生時代は部活一色】

東京の前野屋の薦めもあって宮代町に店を出すことになり、家族で移住。宮代町の前野屋が誕生します。須藤さんは東小学校に転校、毎日野球をして過ごしたそうです。そして、百間中学校へと進学。高校は群馬の高校に入学します。中学高校では陸上部に所属。長距走の選手として優秀な成績を出し、幾つもの大会に出場するなど、部活一色の日々を過ごしていたそうです。



前野屋のカレー南蛮に使われているカレーは、複数種の小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせて作られた、前野屋の完全オリジナル。カレー南蛮のカレールウはカレーライスのものとは違い麺つゆとの相性が重要。前野屋特製の麺つゆに合うルウを追求するあたり、須藤さんのこだわりが見られますね。



須藤さんのパートナー「マルシン出前機搭載スーパーカブ」。このバイクで町内を所狭しと走り回っている姿は、誰もが一度は目にしたことがあるはず。須藤さんの迅速丁寧な出前は、かつてサーキットで磨いたドライビングテクニックがなせる技…なのかもしれないですね。

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

【サラリーマン時代とバイクと車】

高校卒業後は、建築関係の会社に務めた須藤さん。当時は実家の蕎麦屋を継ぐといったことは考えておらず、友人の影響もあって、バイクと車に没頭していたそうです。特にバイクに関しては、ライセンスを取得してサーキットを走るなど、趣味としてかなり力を入れていたそう。日々出前でも爆走している須藤さんですが、その走りはサラリーマン時代に培ったものなのですね。

【家業を継いで、今に至る】

サラリーマンとして建築関係の仕事をしていた須藤さんですが、27歳の時に故あって家業を継ぐことになりました。といっても当時はお父様が前野屋の店主だったので、須藤さんは手伝うような形だったとのこと。最初の頃は相変わらずバイクと車に夢中で、調理に関しては先代任せ、ご自身はただ従うだけだったそうです。その後、徐々に味付けなどにも意識が向くようになり、蕎麦屋としての自覚が芽生えたそうです。先代より店を引き継いでからは、さらに味への意識が強くなり、細かいところでいろいろと、こだわりを持つようになったようです。「誰にも気づかれないよう、密かに味を進化させているんですよ」と仰る須藤さん。自ら口に出されませんが、こちらから突っ

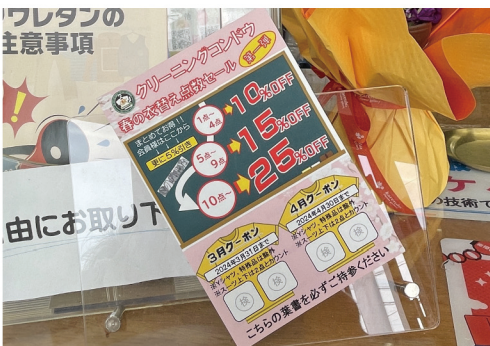


就職の時点では前野屋を継ぐことを一切考えなかったという須藤さん。でも小学校の文集には実家を継ぐといった内容のことが書かれていたとのこと。書いた記憶は全くないそうですが、「これも何かの暗示なのかもね」と仰っていたのが印象的でした。

込んで聞いてみると、素材の厳選や味付けについては、かなり力を入れていらっしゃるごことがわかりました。蕎麦の話に限らず、いろいろなことについて突っ込んで聞けば聞くほど面白いお話が飛び出してくるので、インタビューは約2時間にもおよび、最後まで笑いが絶えず、とても楽しい時間を過ごすことができました。自分を誇示しない、もちろん誇張もしない。でも意見はハッキリ言うし、やるべきことはしっかりとやる。今回のインタビューでは、そんな須藤さんの素敵な人となりを見ることができました。

今月の 気になったコト①

◆ クリーニング コンドウ さんの 春の衣替え点数セール



先日、クリーニングコンドウさんに冬物衣料の洗濯をお願いに行きました。すると、←のようなチラシが…。何やらたくさん依頼すれば最大25%引きになるとか！冬物は高張るし数も多いので、これはサービスを活用するしかない！と思ったら、なんと期間が3～4月。がっかりしながら近藤さんに「もっと早く来ればよかったです」と伝

えたら、「5月6月で第二弾やりますよ！」とのお返事。これはサービスを活用するしかないですね！みなさまも是非！

【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



今月の 気になったコト②

このコーナーでは、宮代町内をいろいろ回ってい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。

◆ ミート&デリカ のざわ さんの ツバメの巣



和戸にある「ミート&デリカのざわ」さんでは、毎年春になると軒先に傘がぶらさがります。しかも逆向きに。初めて見たときは「これ何だ?」と思いましたが、今は理由を知っているので「もうこんな時期か」と思います。これ、ツバメの巣から落ちる糞を受け止めるための傘なんです。

のざわさんの軒先にツバメが巣を作ったのは、今から2～30年前のことだそう。最初はもう少し軒先から外れたところに巣ができたそうですが、先代が「そこだと外敵（カラスとかヘビとか）にやられてしまう」と判断し、お客さんが頻繁に通る店の出入り口に木の台を作ってツバメを誘導したそうです。ひと気の無いところの方が巣にとって良いのかと思いきや、外敵を遠ざける

ため、あえて人通りの多いところに巣を作る方がいいというのは驚きでした。

今はまだ巣を作っている段階で、雛も卵もないようですが、5月の下旬になるとツバメの雛が可愛い顔を見せてくれるそうです。7月の中頃までピヨピヨ騒いでいるそうなので、気になる方はお弁当やお惣菜を買いに行くついでに観察してみたいかが?あ、傘があるからと言って安心せず、頭上注意を忘れずに。極まれに、雛が糞を遠くに飛ばしたりするそうなので。笑

【ミート&デリカ のざわ】

住所：宮代町和戸4-4-27
TEL：0480-33-0613
営業時間：9:00～18:30
定休日：月曜日



季節のリズムに合わせた養生ライフ♪

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！

5月の養生

二十四節気では、4月20日～5月4日にかけてが穀雨（こくう）、つづいて5月5日～立夏（りっか）、5月20日～小満（しょうまん）と続きます。

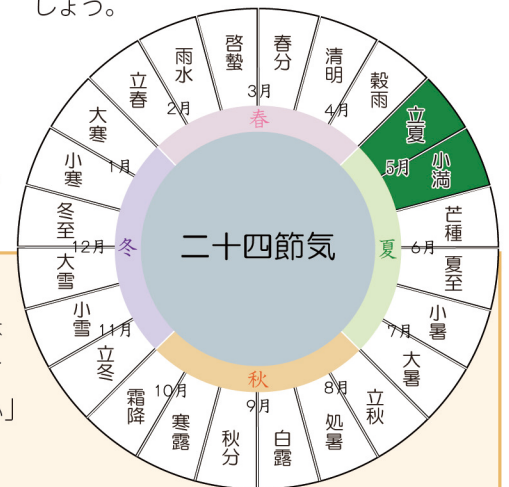
立夏は暦上いよいよ夏の始まり。朝晩は若干の肌寒さを感じる日もありますが、この頃から気温は徐々に暑くなっていくといわれています。小満は、あらゆる生命が満ちていく時期のこと。太陽の光を浴び、万

※【夏の臓器は「心」】

東洋医学の基となる五行学説では「春＝肝・夏＝心・長夏＝脾・秋＝肺・冬＝腎」のように、それぞれの臓器が属する季節（五季）があり、該当する臓器にトラブルが発生しやすい傾向があるとされています。

物がすくすくと成長していく季節です。東洋医学では、夏の臓器は「心」*とされており、全身に血をめぐらせるほか精神活動のコントロール、睡眠リズムの調整などに関与します。この「心」をいたわるには、静かに過ごし、大喜び・激怒を避けることが大切だと伝えられてきました。日本の夏は高温多湿なため、蒸し暑さでイライラしたり、不眠、食欲不振などのトラブルを招き

やすくもあります。また5月は、新生活で知らず知らずのためこんだストレスもありますよね。これらを自覚するのも大切かと思えます。初夏のうちに汗をかいてきちんと体温調節ができるように半身浴やぬるめのお風呂で汗トレーニングをしたりして今のうちから熱中症の予防対策をしていきましょう。



〈養生ライフ〉

夜は多少遅くとも、他の季節よりも早起きを心掛ける。気を使うのではなく、とにかく体を動かしてストレスを汗と共に流す。冷房や胃腸に負担となる冷たい物など、身体を冷やす事はほどほどに。昼寝などを活用し、寝苦しい夜の睡眠を補う。湿度対策と夏の臓器「心」をいたわり、食事は適度に酸味と苦味を意識し、冷え性の方は少々辛い味で微調整を。

〈おすすめ食材〉

ストレスの緩和、収斂作用、消化の補助、発汗を抑える（酸味）	梅干し、柑橘類、トマト、キウイフルーツ、酢
体の余分な水分をとり、熱を冷ます（苦味）	ゴーヤ（苦瓜）、セロリ、緑茶、山菜類、アロエ
胃腸の働きを助ける、滋養作用、弛緩作用（甘味）	そば・ナス・きゅうり・冬瓜（とうがん）・豆腐・豚肉
血行を促進、発汗作用（辛味）	ネギ・しそ・しょうが・ミョウガ・胡椒