

むつみ荘だより

2026年6月 第338号

医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

暑熱順化 & 寒冷順化

・・・四季から二季に・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

地球的規模の温暖化に伴い、日本でも春と秋が短縮し、夏と冬が極端化（猛暑・寒波）という「二季化」が進んでいます。体の調節機能がうまく働かず不調に悩む人が増えて『バテる』ことが起こり易くなっています。**人間は深部体温を 37 度前後で安定させる必要があります、暑熱順化のみならず 寒冷順化も意識的に行う必要がある時代**となっています。

体の中に**自律神経の混乱**が起きています。本来 体温調節は交感神経（暑い・活動）と 副交感神経（寒い・休息）の切り替えで行われます。処が季節の緩やかな移行期間（春・秋）が消え、体の馴らし期間・切り替えの練習期間がなくなり倦怠感・食欲不振・不眠等の「バテ」状態がおこり、深部体温の維持が難しくなります。人間は 約 37℃前後の深部体温を維持する必要がありますが、**急な暑さでは 放熱（汗）が追いつかない。また 急な寒さでは 産熱（熱産生）※1（震え・血管収縮）が間に合わなくなります。**すると エネルギー消耗が増え「疲労感」が蓄積します。

二季化した夏には暑熱順化、冬には寒冷順化が重要となります。暑熱順化とは 発汗機能の向上・皮膚血流の増加で、**熱を逃がす能力を高めること**です。逆に 寒冷順化とは 末梢血管の収縮・拡張の調整力向上・**熱産生（筋肉・褐色脂肪）の活性化・体温保持能力の強化**、つまり“冷えに耐える体”をつくることです。

現代人に寒冷順化が必要な理由は ① 冷暖房依存し、年中ほぼ一定温度を保つため、 体が「外気変化」を経験しない。② 高齢者が増加し、体温調節機能が低下・暑さより「寒暖差」に弱い。③ 季節のジャンプ化で10℃以上の気温差が発生して順化が間に合わない等があります。

実践として、両方の順化生活が必要です。現代は「自然に順化」は難しく、意図的に体を鍛える必要があります。暑熱順化として、軽い運動(汗をかく)・ぬるめ入浴(38～40℃)・外気に触れる等が重要。寒冷順化として、朝の外気に触れる・やや低めの室温・手足の冷刺激(冷水で洗う等)が必要です。但し 高齢者には無理は禁物です。

本来 人間は「揺らぎ※2.」で調整する生き物です。昔は 春・秋という「調整期間」つまり ゆっくり体が慣れるための「余白」があった。しかし、今は いきなり夏から、いきなり冬となります。だからこそ意図的に“揺らぎ(軽いストレス)”を作ることが健康維持に繋がります。介護・現場での応用として重要なことは、高齢者の場合は、特に「一定温度＝安全」ではない。むしろ軽い温度変化が機能維持に必要。但し急激な変化は危険を伴うため“ゆるやかな刺激”が鍵となります。

二季化により体温調節の訓練機会が減少傾向にあり、暑熱順化だけでは片手落ちで 寒冷順化との両立が必要な時代となっており、**健康の鍵は「適度な環境ストレス」が必要**となっています。

※1. **産熱(熱産生)**：生体が代謝活動によって 体内のエネルギーを産生し、体温維持や運動などに使う現象を指します。主に骨格筋の収縮や内臓での代謝で熱が生じ、放熱のバランスで体温が一定に保たれます。

※2. **揺らぎ**：一般的にある量の平均値から個々の値のずれ、また平均値の近くで変動する現象をさす。別名「振動」と呼ばれる。

記録的猛暑の時代を生き抜く！

熱中症から身を守る暑熱順化のすすめ

2025 年夏は、記録的な猛暑となりました。5 月から 9 月までの**全国における熱中症による救急搬送人員の累計は 100,510 人**となり、健康被害が深刻となっています。**体が暑さに慣れていない時期の急激な気温上昇は、熱中症リスクを大きく高める要因**とされています。同じような暑い環境下においても、熱中症のなり易さは個人ごとで違いますが、「**体が暑さに慣れている**」ことの重要性が 近年指摘され、暑さに慣らすということを「**暑熱順化**」と言います。

暑熱順化をすると、暑熱環境での体温上昇や心拍数増加などの生理的ストレスを軽減できます。また 循環血液量が増加し、汗のかき始めも早くなります。そのため同一体温に対する汗の量も増え、より効果的な体温調節ができるようになり、熱中症の危険性も少なくなります。しかし暑熱順化は一度獲得したらズット続くものではありません。維持していくためには、普段の生活の中で少しずつ暑さに慣れることが大切です。

日常生活の実践として、運動で汗をかく等があります。「やや暑い環境」に於いて「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度の運動(ウォーキング等)を継続することなどで獲得できます。



実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2 週間程度で完成します。また 入浴など日常生活で無理のない範囲で汗をかくようにすることも重要です。

注意すべき事として、スポーツ活動に於いて 急に暑くなった時は運動を軽くして、徐々に慣らしします。また 災害時のボランティア時には、より多くの休憩時間の確保が必要です。

また、夏季休暇等のため熱への暴露が中断すると、4 日後には暑熱順化の喪失が始まり、3~4 週間後には完全に失われます。しばらく何もしなければ元に戻ってしまう為、追加の暑熱順化が必要です。



時間をかけて 徐々に慣らす

具体的な方法として、暑さが本格化する前に作業時間を徐々に伸ばし、発汗しやすい服装等で作業負荷をかけ、個人の健康状態を確認しながら 7 日以上かけて実施する必要があります。



WBGT※3. 基準値に基づく休憩の確保

WBGT(暑さ指数)は、人体と外気との熱のやり取り(熱収支)に着目し、気温、湿度、日射・輻射、風の要素を基に算出する指標です。熱中症の発生と気象条件(温度・湿度・風・日射・輻射など)の間には密接な関係があるため、WBGT 値に応じて適切な行動をとることが予防には重要。暑熱順化していない作業者は、順化している作業者に比べて低い WBGT 値でも熱中症リスクが高まる為、作業中断や休憩時間を長めに設定などの対策が求められます。

暑さへの“なれ”を考慮した新しい研究

国立環境研究所の研究チームは「経験相対気温」と呼ばれる気候指標を用いて、暑さへの「なれ(馴化)」を考慮することにより、熱中症リスクの予測精度が向上することを明らかにしました。「経験相対気温」とは、日平均気温から容易に算出できる気候指標であり、地域に於ける熱中症リスク評価での活用が期待されます。

各自治体における普及啓発の取り組み

暑さの状況は地域によって異なります。そのため 地域の暑さの特性を踏まえた熱中症予防の呼びかけや暑さ対策を行う必要性があります。猛暑への備えとして、明石市では 市内に 145 カ所の暑さをしのげる『ひと涼み スポット』が設置されています。充分に活用して貰いたいです。

※3. WBGT (暑さ指数) : 熱中症を予防することを目的として使用される指標。湿度、日射・輻射熱(赤外線で伝わる熱)など周囲の熱環境、気温の3つを取り入れた数値。

夏が来る 猛暑の予定して 待てと
返納に さあ 足腰を 鍛えよう
注意した 先に自分が 蹴躓く

令和8年 小 満

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

2日(木)	音楽療法	<入所>
5日(日)	お誕生日会	<入所>
9日(木)~10日(金)	流しそうめん	<通所>
16日(木)	音楽療法	<入所>
22日(水)	ビデオ鑑賞会	<入所>
27日(月)	ボランティア:A.A.コンサート	<入所>
28日(火)	音楽療法	<通所>
20日(月)~25日(土)	誕生日週間	<通所>



こころ 行事予定

2日(木)	音楽療法
10日(金)	流しそうめん
15日(水)	おやつクッキング
16日(木)	音楽療法
17日(金)	おやつクッキング
27日(月)	おやつクッキング

食中毒 急増 予防 3 原則



・・・『つけない』『増やさない』『やっつける』・・・

総務管理課 管理栄養士 木村美穂

例年よりも早く初夏を思わせる汗ばむ陽気が日本列島を包み、行楽シーズンを迎えて外食やテイクアウトの機会が増える中、いま改めて食中毒への厳重な警戒が呼びかけられています。食中毒菌の多くは 20 度から 50 度の「**危険温度帯**」で爆発的に増殖し、特に 30 度から 40 度前後は、いわば菌にとっての「**黄金期**」です。近年の地球温暖化に伴い、この温度帯に達する時期が早まり、かつ長期化していることが発生リスクを底上げしています。専門家は「これまでは梅雨時から夏場がピークだったが、現在は 4 月の段階で初夏並みの気温になる日も多く、**細菌性食中毒の『シーズン』はもはや通年化しつつある**」と警鐘を鳴らしています。

食中毒の原因として カンピロバクター・サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌 (O-157 O111) などの「**細菌**」、ノロウイルスなどの「**ウイルス**」、アニサキスなどの「**寄生虫**」、ブドウ球菌・ポツリヌス・セレウスなどの「**毒素産生菌**」、フグ・毒キノコなどの「**自然毒**」による感染があります。

細菌性食中毒のうち 特に夏発生しやすいのが**腸炎ビブリオ**によるもので 海水に存在し魚介類に付着。また 食肉・卵に存在する**サルモネラ菌** 井戸水・牛などに広く存在する**病原性大腸菌** (O-157 等)、最近 発生件数が増えている生の鶏肉・牛肉が感染源になる**カンピロバクター** 人の喉や鼻・傷口に存在する**黄色ブドウ球菌**等があります。

最近ニュースで話題になっているのが、会員制のスーパーで起きた**腸管出血性大腸菌 0157**の食中毒です。主に牛や羊などの家畜の腸内に生息しており、汚染された食肉や内臓、野菜、水などを介して感染します。国内では、牛肉、牛レバー刺し、ハンバーグ、ローストビーフ、サラダ、白菜漬け、井戸水などが原因となった事例があります。感染後、**潜伏期間は 3～8 日程度で、初期症状は激しい腹痛や水様性下痢**です。1～2 日後に血便が現れることが多く、発熱は軽度または一過性です。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人では**溶血性尿毒症症候群や脳障害を併発することがあり**重症化すると死亡する場合があります。

厚生労働省では、「食中毒菌を『**つけない**』『**増やさない**』『**やっつける**』を**食中毒予防の 3 原則**として掲げています。調理前後、食事前、排便後は必ず石けんで手を洗う。肉や内臓は中心部まで 75℃以上で 1 分以上加熱する。生野菜はよく洗い、加熱済み食品が二次汚染されないよう調理器具を洗浄・消毒する。食品を適切に保存する。**10℃以下で細菌の増殖を抑え、-15℃以下で増殖をさらに低下**させます。

行政や企業の対策に委ねるだけでなく、**私達一人ひとりが「食材に潜む 目に見えない脅威」を正しく恐れ、対策を講じることが今、求められています。**更に 気温が上昇する 5～6 月を前に、キッチンの衛生管理を今一度見直して頂ければと思います。

この暑さ まだ 6 月だよ 気力失せ

令和 8 年 芒 種



6月

誕生会



・・・足蹴りボーリングゲームに快適な汗・・・

施設サービス課 山下 仁宏

旧暦で**水無月**。由来は、梅雨が明けて水が涸れてなくなる月とか、逆に田植が終わって田圃に水を張る月 **水張月**・**水月**とする説や、田植を仕終えた月 **皆仕尽**とする説も有力です。新暦になってからは「**梅雨で天の水がなくなる月**」「**田植で水が必要になる月**」といった解釈も行われるようになったそうです。5日は『**芒種**』で、田植えや梅雨入りの目安となる季節の節目。11日は日本独自の暦である雑節の「**入梅**」。処が連日 夏を思わせるような“快晴”が続き、はや **都心部や日本各地の内陸部で最高温度の夏日が続発**。環境省・気象庁から、**日中最高暑さ指数（WGBT）が 33 以上と予測される地域**で危険性が極めて高い場合『**熱中症警戒アラート**』（4月22日～10月21日）運用が開始されています。アジサイやカタツムリなど、この季節の自然を目に触れることが多くなりました。7日に誕生会を開催。今月の誕生者は以下の3名でした。

荒木 靖子さま 昭和 7 年生 94 歳

植田 美智子さま 昭和 11 年生 90 歳

廣田 眞佐子さま 昭和 18 年生 83 歳



多目的ホールに集まって貰い、四肢の屈伸運動や柔軟体操を行い、なまった体を解して貰いました。今月は、『**足蹴りボーリング**』ゲームをしました。ルールはペットボトルに水を少し入れピン代わりとして、床に 10 本並べます。1人2回ずつボールを蹴りピンを倒すというゲームです。手で投げるのとは勝手が違い、センターピンを目掛けて蹴るのですが、思った方向に飛ばず ボールは的を外れてあらぬ方向へと飛んでいきます。

「難しいな!」「勝手がちがうわあ!」とブツブツぼやきながらピンを目掛けて集中・・・。
一球一球 ボールを蹴るごとに、周囲からは「あの人、上手」とか「ああ～ 惜しい」
「もうちょっとやあ!」等々の歓声を上げて楽しまれ、快適な汗を流されました。

その後 誕生者の紹介を行い、**アジサイの花のブーケと共に写真撮影**を行いました。
お茶と**パイン&マンゴーケーキ**でお祝いをして、お開きとしました。短い時間でしたが
和気藹々と楽しい時間を過ごしておられました。

生きているうち 言っとこ『ありがとう』

今日の日 は 二度と来ない 日記書く

令和8年 入 梅



そーれ!

全部倒れて!



上手くいくかな?

よいしょ!



サンエイ薬局の「健康メモ」

夏の湿布かぶれに注意! 光線過敏症を防ぐために

湿布に含まれる成分が紫外線と反応することで、**かぶれや水ぶくれ**といった強い炎症を引き起こすことがあります。これは「**光線過敏症**」と呼ばれる症状です。消炎鎮痛成分の**ケトプロフェン**が含有されている湿布（モーラステープ・ミルタックスなど）はこの光線過敏症をおこしやすいと言われています。予防のため使用中は、貼付部を衣類（長袖、長ズボン）あるいはサポーター等で、**紫外線にあてない**よう覆うようにしましょう。**剥がした後も成分が残る**ため少なくとも4週間は、引き続き紫外線にあてないよう注意しましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください!

 **サンエイ薬局**

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585



第10回 兵庫介護**老健**人保施設大会

…老健こそ オールマイティー… ～地域包括ケアのハブとして～

施設サービス課 北野 絵美
田中 大輔

5月14日に第10回兵老健大会が神戸ポートピアホテル「偕楽の間」にて**老健こそ
オールマイティー～地域包括ケアのハブとして～**をテーマに催され、参加して演題発表
してきました。

特別記念講演として、詩人 藤川 幸之助氏が「**支える側が支えられ、生かされていく**
～認知症の母が教えてくれたこと～」の演題で講演されました。60歳から84歳までの
24年間 過酷な認知症が進行していく**母親の介護を通じて、壮絶な苦悩と葛藤を繰り
返した体験談**を拝聴しました。**認知症の母親と向き合う日々の言葉で編みだし、人々の
心に灯をともし珠玉の詩**を生みだしました。「自分の親が、大切な人が 認知症になった時、
自分ならどうするだろうか?」「生きるとは何か?」との自問自答に「**どんな苦しみの中に
あっても、人は決して一人で生きているのではない、人は皆 誰かを支え、誰かに支えられ、
様々な関係性の中で生かされている**ことを忘れないで欲しい」という内容でした。日々
介護をする中で考えさせられる事が多くあり、貴重な時間を過ごすことができました。



演題発表

「どろぼうがいる こんな所にいたくない」

～認知症チームケア推進加算の実践報告～



施設サービス課 北野 絵美

今回の大会で 15 題の演題発表が行われました。私は「どろぼうがいる こんな所にいたくない」～認知症チームケア推進加算の実践報告～という演題で発表しました。入所当初より 帰宅願望や物取られ妄想が生じ、特に入浴後に不穏が強くなり、寄り添って十分に傾聴するも不信感が増強し 対応困難症例に対して、専門的研修を受け**認知症チームケア資格（認知症介護実習研修）**を取得したリーダーを中心にチームを編成し **BPSD（認知症の行動・心理状況・周辺症状）に対する取り組みを行い、評価・計画・実施・振り返りの PDCA（計画・実行・評価・改善）サイクルを活用**し、その人らしさを尊重し個別性を理解しチーム全員で統一したケア実践して、信頼関係を築き 不安が解消し気持ちが変化した事例を報告しました。発表終了後 認知症チームケア推進加算進行中の施設の方より、加算の進め方を質問されたり、他職種との意見交換が出来た事は良い勉強になりました。

他施設では、介護ロボット Hug を使用した体験発表があり、介護職員が高齢化している現状にあり興味深い内容でした。また理学療法士はスタッフの足の負担軽減のために一人ひとりの足の型をとりインソールして足にかかる負担を軽減し介護負担や業務改善につながった報告もありました。外国人雇用発表もあり、職員の高齢化の現状もあり新鮮な内容でした。

今回の他施設の発表を聞くことで勉強になることが多くあり良い経験をさせていただきました。ありがとうございました。

孫に聞く 幾らするのか 介護ロボ

そのうちに みんなポツンと 一軒家

令和8年 梅 雨





お願い & お知らせ & ご案内

施設長 横山 光洋 副施設長 木口 良輔
総務管理課 藤井 健作 施設管理者 横山 光昭

介護保険負担 割合証 & 負担限度額 認定書 提出

【負担割合証】

介護保険サービスを利用時には 介護保険から 9～7 割が給付され
自己負担は 1～3 割となります。

負担割合判定は本人の合計所得額等によって決まり、個人ごとに判定されます。
同一世帯でも負担割合が異なる場合があります。

要介護・要支援認定を受けている第 2 号被保険者（40～64 歳の方）・生活保護
受給者は一律 1 割負担。

要介護認定を受けられている方 及び 事業対象者の方に、全員に 7 月中旬頃、
利用負担割合が記載された **負担割合証** が郵送されます。受付まで持参・提出
ください。

【負担限度額認定証】

施設利用した場合、**低所得者には負担を軽くする制度**があります。
申請により、課税状況等と預貯金等の基準に該当している場合は、
居住費等と食費が負担限度額までの負担となります。

現在対象の方は、有効期限が 7 月 31 日迄で、令和 8 年度の有効期間は
令和 8 年 8 月 1 日～令和 9 年 7 月 31 日迄。

更新手続きをされた方は **負担限度額認定証（食事等の減額証明）** が
届きましたら、**負担割合証**とともに、受付まで提出ください。

令和 8 年 8 月 1 日より介護保険法の一部改正により介護保険施設等
に入所する一部の方の食費・居住費が変更となります





带状疱疹

《ヘルペスワクチン 接種》

【高齢者に対する予防接種（定期接種）】

令和7年4月から定期接種対象者は **65歳以上で5年間の経過処置が設けられ、65歳以上は5歳刻み**となります。

【予防接種券】

明石市では **令和8年5月末から6月初めに、対象者に当てはまる方へ予防接種券を発送**されます。

【接種費用】

- ①ビゲン（生ワクチン）使用した場合 4000 円
- ②シングリックス（不活性化ワクチン）11000 円 2 回分
- ※ 生活保護所帯・市民税非課税に該当する方は無料

あさぎりむつみ荘でも ワクチン接種（① 使用）が行えます。
希望者は はがき持参の上 お声掛けください。



《肺炎球菌 予防接種》

高齢者の肺炎球菌予防接種は **平成26年10月**より

予防接種法に基づく定期接種となり **開始**。

【対象期間・費用】

令和8年度期間は 令和8年4月1日～令和9年3月21日
対象者は **満65歳の方は7000円で接種**可能

誤嚥性肺炎や新型コロナウイルス感染症による肺炎 etc. 全ての肺炎を
予防するものではありませんが

肺炎球菌が原因で起こる肺炎をはじめとする

感染症の発症予防や、重症化予防に効果があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設サービス課 三輪主任・濱邊主任（内線 222）
総務課 藤井課長・宇野主任（内線 100・101）
相談課 木口副施設長（内線 110）坂本副主任（内線 223）

★★シチズン時計 ビジネス パーソンに「時間意識調査」 20 年前との比較で見えた「時 感（時間感覚）」調査

10 日は「時の記念日」。1920 年(大正 9 年)に生活改善同盟会によって制定。天智天皇が 671 年 6 月 10 日に漏刻(水時計)を設置し、初めて時を知らせたという「日本書紀」の記載が由来。高齢になるほど、動作が鈍くなり、一日が短くなり、出来ることも減少する。そうした変化を通じて、逆に「時間の重み」が見えてくる。誰にも平等に与えられた時間、残された有限の時間、「タイム・イズ・マネー」という言葉がある。人の時間を奪わない・待たせ過ぎない等、他人に迷惑をかけない暮らしを心掛けたい。処で 禅で「無常」を知ることは「限りある今を 丁寧に生きる」ことに繋がります。

シチズン時計が 20 代以上の働く男女 400 人 ビジネスパーソン(給与所得者)を対象に『時感(時間感覚)』調査。20 年前に使用された「早朝」「未明」「真夜中」「午前様」「チョット一杯」「朝イチ」「朝帰り」等の言葉を 具体的な時間を示さず、人による捉え方・感じ方が異なる曖昧な“時間語”が多く存在する。現代人はどのような時間感覚で捉えているかを調査。

早朝：4 時 42 分～6 時 42 分、20 年たてもほぼ変化なし
未明：0 時 54 分～3 時 06 分が 0 時台に前倒し
真夜中：22 時 18 分～2 時が 23 時台前半へシフト
午前様：3 時 48 分以降、20 代では、平均 5 時 48 分の始発レベルに移行
チョット一杯：平均 79 分、軽く飲む=1 時間超で感覚は 20 年前と変わらず
朝イチ：7 時 12 分頃、20 年前より 40 分早まり 20 代では 6 時代
朝帰り：5 時 12 分～7 時 36 分が始発～通勤時間帯前後が現在感覚。

近年は働き方の多様化やインターネット・スマートフォンの普及により時間の使い方・コミュニケーションが大きく変化しました。また生活シーン項目調査で「どの位の時間で動画広告を長いと感じるか」を尋ねた処、「30 秒」との回答が全体の 39.5%で最多だった。それより短い秒数を答えた人も含めると 8 割超に達し、担当者がショート動画の広がり「タイパ(時間帯効果)」重視の傾向が広告視聴にも表れたのではないかと分析。また同社の LINE の返信時間に対する調査では、即時返信を前提としないコミュニケーション感覚が広がっている状況が伺えたと報告。詳細はYouTubeで・・・

★都庁 熱中症警戒アラート運用開始に合わせて 新クールビズ 省エネ 勤務を解禁

4 月 3 日から熱中症警戒アラート運用開始に合わせて、都庁は新クールビズの省エネ勤務を解禁。昨年まで認められなかったハーフパンツや T シャツ姿の勤務も認めました。

1970 年代に外資系企業が「カジュアル・フライデー」を取り入れた。処が 何を着ればいいのか・どこまで崩して良いのか・上司より目立ってはいけないという戸惑いのため、スーツ文化と私服文化の折衷案が生まれ、まじめに考え、周囲から見ると統一感のない ポロシャツに黒革のベルトの短パン、黒ソックスに革靴スタイルで出勤。“なんとなく変”と映り、社内女性より「ダサイ」と評価。「ダサイ」とは実態はなく「おしゃれ」「ふさわしい」の下の区別から生まれる。その境界線は歴史的背景や社会的状況で動くもので、従ってダサイを恐れて卑屈になってはいけません。

最近では TV の CM や情報誌・ファッション誌は豊富に出回り、またコロナ禍で服装観もかわり、在宅勤務やオンライン会議を経験しスーツでなければ仕事にならないという神話が崩れた。今後、夏場には 省エネグッズが普及するかと問われても、多様性が認められる時代となり、かつては「みんな同じ格好」が安心感を生んだけれど、現在は人によっては価値観が広がっています。しかし 短パンなら、何でもよいわけではなく、服装そのものより TPO(時・場所・場合)を合わせる必要があります。

但し 医療・福祉業界でも介護現場サイドで OK でも、常に 半パン・ポロシャツ・カリュシ・アロハシャツ・スリッパ・サンダル姿では相手に対して失礼になることもある為、実施は難しく定着しないかも・・・。

3 年連続の猛暑日が続く、今年も熱中症対策として明石市では市内 145 か所に「ひと涼みスポット」を設置。頻回に水分摂取は勿論の事 外出時の熱中症対策に活用してほしいものです。

特売日 いつもの人が 戦友に
思ったら やっちゃえ 直ぐに 年を取る
あかんあ 何でもかんでも 人のせい
もう カラスなみに 商店街にクマ
「1 日が短い」と いいつつ 昼寝する

令和 8 年 夏 至 (文責: MMY)