

文化もスポーツも人生だ！

文スポ

LIFE

「文化」・「スポーツ」は、どちらも人の生活(LIFE)を豊かにするものです。このコーナーは、みなさんが「文化」や「スポーツ」に触れるきっかけとなる情報を提供していきます。 関文化スポーツ推進課 (☎ 82-1115)

かるた COLUMN

バックナンバー▶



百人一首のルーツ

人も惜し 人もうらめし あじ気なく
世を思う故に もの思う身は 後鳥羽院

[現代訳] 人間がいとおしくも、また人間が恨めしくも思われる。つまらない世の中だと思つために、悩んでしまうこの私には。

作者は後鳥羽院。源平合戦で安徳天皇が都落ちになり後白河法皇によって天皇に立てられました。後鳥羽院は中世屈指の歌人であり、特に九条家歌壇の御子左家の俊成に師事し、その息子である定家を取り立てて新古今和歌集の編纂を命じます。1221年天皇家の実権回復を望み、執権北条義時を追討する院宣を出します。これが承久の乱です。戦いはわずか1日で敗北し、後鳥羽院は隠岐、順徳院は佐渡に流されました。後鳥羽院が隠岐で崩御し、その後を追うように北条義時もこの世を去りました。このことから人々は後鳥羽院の崇りではないかと騒ぐようになりました。藤原定家は後鳥羽院の御霊を鎮めるため百人一首という鎮魂の歌集を選んだと言われています。百人一首を並べかえると後鳥羽院が最も愛した水無瀬離宮の絵図になるからです。後鳥羽院はことのほか菊を好み自らの印として愛用しました。その後、歴代の天皇に継承され、十六葉八重表菊が皇室の紋として定着しました。 山陽小野田かるた協会 小田 広行

第17回

出演者募集♪

山陽小野田市民文化祭 市民音楽祭

市内で音楽活動に親しんでいるみなさん、一緒に市民音楽祭を盛り上げませんか？

- 対象 市内で活動する音楽団体、個人
 - 日時 10月2日(日)
開演 13:00
 - 場所 市民館
※変更になる場合があります。
 - 内容 10分以内の演奏
(舞台への出入りを含む)
 - 定員 3組程度(先着順)
 - 参加料 2,000円
 - 申込期限・方法 7月15日(金)までに電話で申込み
- 関小野田音楽連盟事務局
(☎ 83-2845 瀬口事務所)

暑さに負けるな！ 熱中症搬送者「0」を目指そう！

今年は梅雨入り前から気温30度を超える真夏日の日があります。これから本格的な夏を迎えるに当たり熱中症になるリスクが高くなっています。市では大塚製薬(株)と平成29年に協定を締結し、熱中症対策や市民の健康づくりの推進に取り組んでいます。今年度初めて、小中学生に対する啓発活動の一環で「熱中症対策標語コンテスト」も開催しました(コンテストの結果は、後日、市ホームページ等でお知らせします)。熱中症に対する正しい知識を持って、熱中症搬送者「0」を目指しましょう！

☀ 汗をかいたら水分と電解質を補給！

人は汗をかくことで体温を調節します。暑いときや体を動かして体温が上がると、体温を調節する機能が働き、汗をかきます。汗をかくと、体から水分が失われます。熱中症を予防するには、失われた汗に含まれる、ナトリウムやカリウムなどの電解質(イオン)を含めた水分補給を行う必要があります。体に効率よく水分と電解質を補給するには、イオン飲料がオススメです！



☀ 熱中症で救急搬送された人の57.9%が65歳以上です (総務省出典: 令和2年6月~9月)

熱中症にかかりやすいのは、屋外で運動する機会が多い子どもや中高生とっていませんか？ 屋内にいても熱中症にかかることがあります。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

高齢者が脱水しやすい理由

- のどの渇きを感じにくい(感覚機能の低下)
- 暑さを感じにくい(感覚機能の低下)
- 尿がたくさん出る(腎臓機能の低下)
- 体の水分総量が少ない(筋肉量の低下)

