

夏バテならぬ秋バテに注意！

まだまだ暑いと感じていても、9月に入り、季節は少しずつ秋へと変わり始めています。過ごしやすはずの秋なのに「なんだか元気がない」「食欲がない」「頭が痛い」といった、体の不調を感じることはありませんか？ その症状の正体は「秋バテ」かもしれません。 【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

「秋バテ」とは？

秋になり、夏の暑さも和らぎ、涼しくなってきたにも関わらず、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因としては、冷房や冷たい食べ物・飲み物のとりすぎによる自律神経の乱れ、秋の朝・昼・夜の寒暖差、長雨や台風での低気圧の影響などが考えられています。夏バテは8月の暑さ真っ盛りの時期に起きますが、秋バテは涼しくなる9月以降に起きています。

健康増進課（保健センター）9月の予定

日曜日	事業名	受付時間
1 日	パパママ教室 出産・育児編（申込者）	10:00～10:30
5 木	5歳児健康診査	13:00～13:30
	町を歩こう（長岡地区）	8:30～ 9:00
8 日	婦人科がん検診（申込者） ※28日も同時刻に開催	10:00～10:30 12:30～13:15
9 月	婦人科がん検診（申込者） ※10日も同時刻に開催	12:30～13:15
11 水	健康相談	9:00～11:30
	育児相談（8～9か月児）	9:45～10:00
18 水	健康づくり講演会（申込者）	12:30～13:30
19 木	ヘルシーフックキング&ウォーキング教室（申込者）	9:10～ 9:30
24 火	3歳児健康診査	13:00～13:30
26 木	婦人科がん検診（申込者） ※27日も同時刻に開催	9:00～ 9:45



元気に秋を過ごすポイント

食事

「1日3食・規則正しく・バランス良く」を基本に、冷たいものを控え、スープなど体を温めるものを選びましょう。また、胃腸に負担をかけないように、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

入浴

約37℃～39℃のお湯での入浴や半身浴がおすすめです。冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復を助けます。

冷房

秋とはいえ、まだまだ冷房を使用する機会が多いと思います。自分の体調に合わせて温度調節できるカーディガンやひざ掛け、靴下、腹巻きなどを使用しましょう。特にお腹周りや下半身の保温は大切です。

運動

朝や夕方の涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかくようにしましょう。運動時は水分補給も忘れずに！

睡眠

朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなります。また、良い睡眠のためには、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、リラックスすることもおすすめです。

秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。早めの対策で、元気に秋を過ごしましょう。

文芸

《短歌》

○投げるとは希望を秘める行為なり
投球・投資・投稿・投合
中島三千代（桜の郷）
●思い出に「ひぬ丸くん」を詰め込ん
で孫ひとり旅アメリカへ帰る
河野 久子（網 掛）
●雨風の一夜あければ夏椿あまた散り
敷く花ぞいとしき
二宮不二子（大 戸）
ガード脇の合歓のうす紅ふんわりと
まるで夜空の線香花火
秋山 禮子（越 安）
庭の草取つても取つてもまた生
える草を相手に生存競争
清水 操（馬 渡）
若き日の苦労話や悩みなどみん
な流せる今が良ければ
浦井 正子（宮ヶ崎）
一本の摘んだ土筆を持ち帰りす
ぎな一束コップに今は
大場 邦男（長 岡）
雨上がり夏の陽のさすフェンス
に青味をおびた蜥蜴があそぶ
佐久間 勲（前 田）
雨続きのコインランドリー混雑
す待ち人数人ドラムを見つむ
小堤美智子（小 堤）
のど赤き親子のツバメ電線に並
んで歌う夏の夕暮れ
皆藤 利通（下土師）

《俳句》

○梅雨明けを痺れ切らして蝉の声
内田 理長（岡）
●七夕竹みななを思ひを背負垂る
中島三千代（桜の郷）
●鳳凰が初穂くわえて音頭とる
野口 秋夫（上石崎）
鳥あそぶ河を恋うて炎暑なか
田口 正子（南川又）
ちょこなんと洗濯かごに雨蛙
秋山 禮子（越 安）
風鈴の音色やさしく夏座敷敷
清水 操（馬 渡）
村中にわっしょいの声響かせて
田口すい子（南川又）
新盆や家族総出の墓参り
浦井 正子（宮ヶ崎）
名古屋場所座布団が舞う白鵬に
佐久間 勲（前 田）
幾年も変わらぬ星座アンタレス
小堤美智子（小 堤）
（評）内田さんー長引く梅雨の影響で遅れていたセミの鳴き声も、ようやく聞こえるようになってきた。この夏も命を燃やすように鳴き続けるのだろうか。中島さんーさまざまな願い事が書かれた短冊や七夕飾りを吊るし、重たそうに垂れた笹の枝。七夕をよくまゝめて表現している。野口さんー神輿に付いた光輝く鳳凰風を使って、祭りを表現した句。着眼点が面白い。

【作品の送付先】

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛

FAX 029（292）6748
【問合せ先】秘書広聴課

029（240）7126（直通）

消費生活センター

消費者の不安をあまり契約させる「点検商法」に注意！

点検商法とは、家屋などの点検を装い訪問をして、消費者を不安にさせ、工事の契約や物品の購入を迫る手口のことをいいます。次のような事例が報告されていますので気をつけましょう。

「近くでシロアリ駆除工事をしているが、この近辺で羽アリをたくさん見たと聞いたので、無料点検で回っている。」と業者が訪問してきた。無料というので点検してもらうと、業者が撮影した床下の映像を見せられ、「かなりひどい。このままでは家が倒壊するかもしれない。すぐに工事をしたほうがよい」と言われた。迷っていると、「今日しか契約できない。」とせかされ約20万円のシロアリ駆除契約をすることになった。契約書を書き始めると「シロアリ駆除だけでは安心できない。床下換気扇設置もあわせて工事したほうがいい。」と強く勧められ追加工事を含め約120万円の契約をしてしまった。不安になって契約をやめたいと連絡したが、「契約書を書いた以上キャンセルはできない」と怒鳴られてしまった。

点検商法の被害にあわないための注意
●事前に連絡も無く、「点検させて欲しい」と訪問してくる業者には応対しないようにしましょう。
●点検を依頼した場合でも、結果を鵜呑みにしないで、別の専門家などに確認をしてもらう、契約をする際は、複数の見積もりを取るなど、決してその場では契約しないようにしましょう。
●訪問販売での契約の場合、法定の書面を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフできる場合があります。

契約内容などについて不安なことがある場合は、茨城町消費生活センターにご相談ください。

【問合せ先】

茨城町消費生活センター
☎ 029（291）1690
相談受付時間
午前9時～正午／午後1時～4時
（水曜日を除く平日）