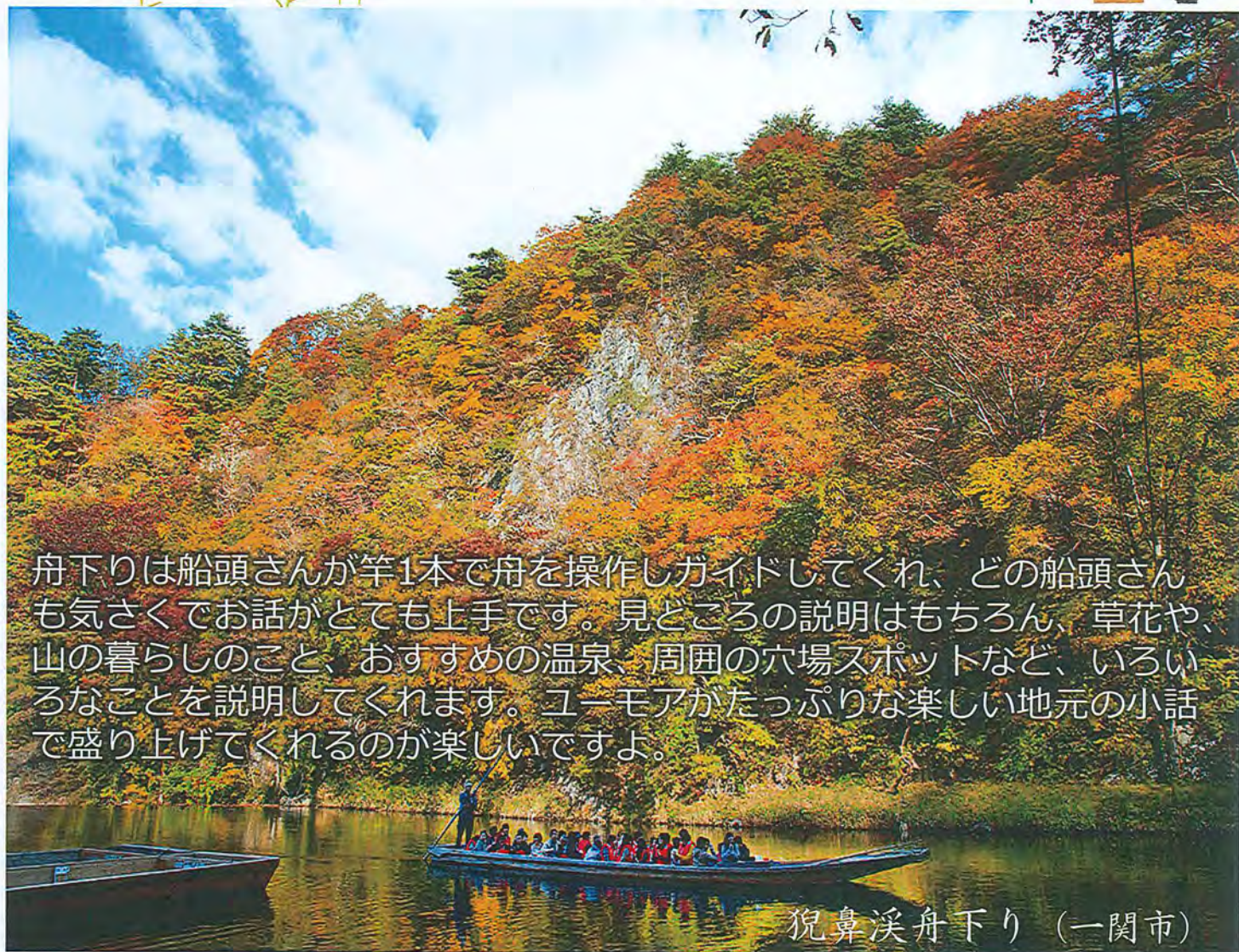


アストモスガス かわら版

2020年 9月号

9月

長月（ながづき）



舟下りは船頭さんが竿1本で舟を操作しガイドしてくれ、どの船頭さんも気さくでお話がとても上手です。見どころの説明はもちろん、草花や、山の暮らしのこと、おすすめの温泉、周囲の穴場スポットなど、いろいろなことを説明してくれます。ユーモアがたっぷりの楽しい地元の小話で盛り上げてくれるのが楽しいですよ。

祝鼻溪舟下り（一関市）

・編集・アストモスリテイリング株式会社
東北カンパニー / 岩手支店





新型コロナ禍の熱中症予防

マスクの注意点!



心拍数と呼吸数がUPして体に負担!

呼吸は体熱放散作用あり!
 マスクをすると放熱が妨げられます

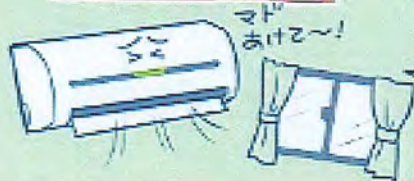
口の潤きは水分摂取の目安にはならないので注意
 頻回に塩分を含んだ水分を摂取しましょう

負担と感じたら人との距離や咳エチケットに注意して外して休憩も大事

顔の皮膚温度は+1.76℃

新型コロナ対策にマスクを上手に使っていきましょう!

エアコンの注意点!



多くは換気の機能がありません!
 室内換気モしっかりと!

体が暑さに慣れていない時期が危険です

扇風機やサーキュレーターの活用も◎

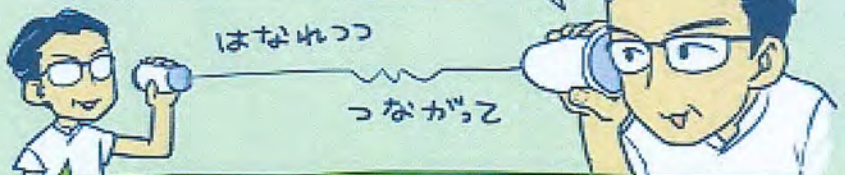
元気ですか?



- ◎ 家族や友人と電話・メール・SNSを活用し頻回に体調を確認する。
- ◎ 身体の異常があったら声を掛けられるよう・連絡先を控えておく・教えておく。
- ◎ 高熱・だるさの症状は新型コロナとの鑑別が難しいので! 発熱の期間や呼吸困難出現の有無など、今までの体調の変化や接触歴の有無が重要な情報になるので覚えておきましょう。

今こそ「気をつけ合う」熱中症対策を!

熱中症の多くは、特に熱中症弱者と考えられる**高齢者の屋内での発症**です。
 お互いに声を掛け合い、注意をし合うことが熱中症予防においては重要です。



世界の多くの人々はコロナ禍での盛夏は未経験です。
 COVID-19と気温・湿度についての関連性や、
 コロナ禍における熱中症の予防や治療に関しては依然、学術的にも情報が限られています。

マスクや人との距離は周囲の人に気付かれにくく対応が遅れる危険性が...

ソーシャルディスタンス

ソーシャル(社会的)な距離から
 フィジカル(身体的)の距離だけに更新!

NEW

大事なものは人とのつながりを失わないこと!

フィジカルディスタンス

家庭でできる省エネ

テレビ

テレビを見ない時は消す。

- 番組表を活用するなど、無駄にテレビをつけない工夫をしましょう。
- 1日1時間、テレビを消して家族の会話を大切にしてみてもいいでしょうか。
- また、読書や趣味の時間にするのも良いでしょう。



シャワー

シャワーを1日1分家庭内全員で減らす。

- 身体を洗っている間、シャワーをこまめに止めましょう。
- 手元スイッチの付いた シャワーヘッドもおすすすめです。



手元ストップボタン

自動車

優しい運転をする。

- 車を運転するときは、ふんわりアクセル、アイドリングストップなどのエコドライブを心がけましょう。エコドライブは、交通事故を減らす取り組みです。無駄なアイドリングはやめて、ゆっくり発進することで年間で二酸化炭素を234.2キログラムの削減、約13,830円の節約に。
- 移動は徒歩や自転車、公共交通機関を積極的に活用しましょう。



省エネ行動

洗たくものをまとめて洗う

冷そう庫からものを取り出すときは、何を取るか決めてから開け、すぐにしめる

冷そう庫の冷そう室にはものをたくさん詰めこみすぎないようにする。

冷そう庫を置くかべと、冷そう庫の間にすきまをあけておく

電気ポットは保温温度調整機能と節電タイマーを使って上手に節電

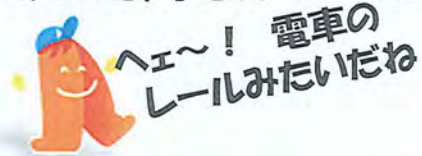


豆知識

知らなくてもいいような雑学 話のタネに(^^) /

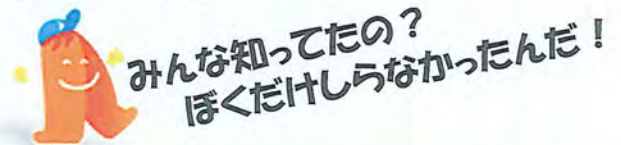
■ エッフェル塔

エッフェル塔は、温度差の関係で夏と冬とで高さが15センチも違う。



■ サンタクロースの服

サンタクロースが着ている紅白の服は、**コカ・コーラ**社が自社のキャンペーンを行った際に**デザイン**したのが始まり。それまでは、紅白に限らず色とりどりの服を着用していた。



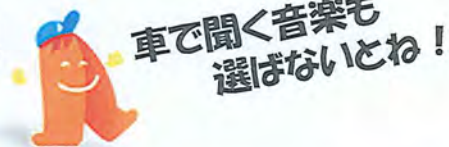
■ 交通事故を起こしやすい曲

運転中にかけていると交通事故を起こしやすい曲。第1位はワーグナー作曲の『ワルキューレの騎行』。

60BPMを超えるテンポの楽曲を聴くと、心拍数と血圧が上がり興奮状態になる。

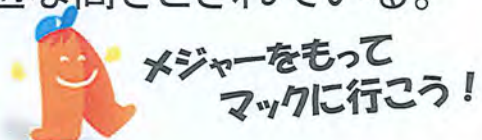
クラシックの場合ゆっくりな曲調でも音数の多さや、クレッシェンドとデクレッシェドの反復によって興奮状態になるため事故を起こしやすくなる。

興奮状態が絶頂期になると赤信号を無視する傾向が増え、その事故率は2倍。



■ マクドナルド

マクドナルドのカウンターは全店72cmの高さに統一されている。客がポケットからお金を出す際に一番最適な高さとされている。



岩手のトピックス

秋の岩手でのんびり

歴史公園えさし藤原の郷

大河ドラマの撮影地



歴史公園えさし藤原の郷



「奥州市江刺」は奥州藤原氏初代清衡公とその父・経清公が住んだ土地です。清衡公は2011年6月、ユネスコの世界文化遺産に登録された平泉にある「金色堂」を建立した方です。『歴史公園えさし藤原の郷』は平成5年（1993）、この奥州藤原氏の興亡を題材にした大河ドラマ「炎立つ」の撮影を機に整備された平安時代の歴史テーマパークです。

約20ヘクタールの敷地に、日本で唯一、平安貴族の住宅、寝殿造の建物を再現した「伽羅御所」や、武家館を再現した「経清館」、「清衡館」、政治を司る「政庁」など、大小約120棟の建物が建てられています。建物の中では、時代衣装や鎧の着付、弓矢や貝合わせなど、様々な体験で楽しむことができます。四季折々には、桜やサツキ、紫陽花、睡蓮、萩、紅葉などの花々も彩りを添えています。

園内を出ますと大型売店やレストラン、平安時代の仏教美術や地域の文化を学ぶことができる「えさし郷土文化館」が併設されています。

営業時間	9:00～17:00		
入場料	大人 800円	高校生 500円	小・中学生 300円
所在地	〒023-1101 岩手県奥州市江刺区岩谷堂字小名丸86-1 ☎ 0197-35-7791		
交通アクセス	(1)水沢駅からバスで30分 (2)水沢ICから車で20分		

