



日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠にありがとうございます。

早いところでは梅雨入りしはじめ、傘の欠かせない季節になりました。

憂鬱な梅雨が終わるといよいよ夏です！
夏の紫外線にはお気をつけください。



7月7日は「たなばた」

七夕には願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし願掛けをする習慣が今も残ります。みなさんも子供のころ、たくさんの短冊をつるして織姫と彦星にお願いごとをしたのではないのでしょうか？

ではこの七夕はいつから、どのようにして始まったのでしょうか？
起源には多くの説がありますが、一説として日本と中国の複数の伝説や習わしが合わさってできたものだとされています。

日本に古からある禊の行事「棚機(たなばた)」

夏の時期に神さまを迎えて秋の豊作を祈ったり、人々の穢れを祓うために「棚機女(たなばため)」と呼ばれた乙女が着物を織って棚に備える習慣がありました。その時に使われた織り機が「棚機」です。

仏教の伝来に伴い、その習慣はお盆(旧暦7月15日後)を迎える準備として7月7日の夜になりました。



「織姫と彦星」の伝説は中国由来のもの

織女星(琴座のベガ)と牽牛星(鷲座のアルタイル)の二つの星が、旧暦の7月7日に天の川を挟んで最も美しく輝くように見えるということから中国ではこの日を「一年に一度のめぐりあいの日」と考えるようになったそうです。



このような日本と中国に伝わる二つの7月7日にまつわる伝説と習わしが合わさって現在の七夕行事になっています。

7月7日の七夕の夜、織姫と彦星は待ちに待った「再会」という願いを叶えるように、人々は願い事が叶うようにと短冊に色々な願い事を書いて、笹や竹の葉に飾るようになりました。

笹や竹は、冬でも緑を保ちまっすぐ育つ生命力にあふれているため、昔から不思議な力があるとされてきました。祭りの後、笹や竹を川や海に飾りごと流す風習には、笹や竹に穢れを持って行ってもらうという意味があります。

7月～8月の日中が紫外線のピーク!

太陽から降り注ぐ紫外線は、上空のオゾン層や雲などに吸収されますが、一部は地上に届きます。

紫外線は、人間の健康に必要なビタミンDを作る働きがありますが、強い紫外線を長時間浴びると、健康に悪い影響を与えます。

紫外線を浴びすぎるとこんな健康被害のおそれが...

急性

- ①日焼け(サンバーン、サンタン)
- ②紫外線角膜炎(雪目)
- ③免疫機能低下

慢性

- | | |
|-------------------|------|
| (皮膚) | (目) |
| ①シワ(菱形皮膚) | ①白内障 |
| ②シミ、日光黒子 | ②翼状片 |
| ③良性腫瘍 | |
| ④前がん症(日光角化症、悪性黒子) | |
| ⑤皮膚がん | |



日常生活に取り入れやすい紫外線対策

- ①紫外線の強い時間帯を避けましょう。
- ②日陰を利用しましょう。
- ③日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
- ④袖や襟のついた衣服で覆いましょう。
- ⑤サングラスをかけましょう。
- ⑥日焼け止めを上手に使いましょう。

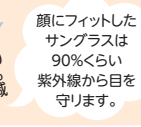


眼へのばく露を減らす工夫

つばの広い帽子は20%くらい紫外線から目を守ります。



顔にフィットしたサングラスは90%くらい紫外線から目を守ります。



参考:環境省「紫外線環境保健マニュアル2015」

淡路編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!

トーカイのご当地グルメ

有限会社うづ志ほ名産店『たまちゃん玉ねぎスープ』

〒656-0025 兵庫県洲本市本町1丁目4-1 TEL: 0799-22-0724
営業時間: 午前9時～午後17時まで 定休日: 毎週水曜日

今回は、「関西の離れ座敷」といわれる淡路島において、昭和24年の創業以来観光産業を通じて地方地域の発展活性化に努めて来られましたうづ志ほ名産店さんから、淡路島名産の玉ねぎを使った「たまちゃん玉ねぎスープ」をご紹介します。

「たまちゃん玉ねぎスープ」は、独特の風味、甘味、辛味のある淡路島の玉ねぎを100%使用し、美味しく仕上げたオニオンスープです。

スープ以外にも調味料としてチャーハン、カレー、ラーメンスープ、煮物等に入れて頂くと、たまねぎ本来のコクとうま味が出て、料理を一層引き立てます。

是非ご賞味ください!

HP <http://uzusih.com/>



淡路営業所 おすすめ



【奥】左から羽田、勝又、竹井、永田 【前】左から植松、坂上

淡路島は、瀬戸内海では最大面積の島で、人口は離島の中では最も多い約13万人が暮らしています。記紀の日本列島の国生みの神話では、淡路島は伊弉諾尊・伊弉冉尊が日本列島中、最初に創造した島であると伝えられています。

「淡路島名産 玉ねぎ」

淡路島の名物である玉ねぎ。その特徴は「甘さ」です。一般的な玉ねぎと比べると、1.4倍程度甘いとされています。ほかにもみずみずしく水分豊富なため、やわらかい、辛味が少ないなどの特徴があります。淡路島は日照時間が長いので、玉ねぎ作り適しています。また、淡路島の土壌はミネラル成分が多く含まれているので、辛みを少なくするとされています。

読者プレゼント

20名様

トーカイ通信に関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です

水分補給を行い、暑さを避けて熱中症に注意しましょう

新型コロナウイルスの感染防止策としてマスク着用が定着するなか、夏に入り熱中症のリスクが高まります。

特に高齢者はもともと喉の渇きを自覚しづらく、知らないうちに脱水が進んで熱中症になりかねません。マスクを着用していると水分補給も避けがちになる可能性もありますので注意が必要です。

マスク着用中はマスク内の湿度が上がるため喉の渇きに気付きにくくなります。また、マスクを通して呼吸をすることで多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすいので、例年以上に熱中症に注意をしながら、暑い時期を乗り越えましょう!

高齢者は特に注意が必要です

① 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

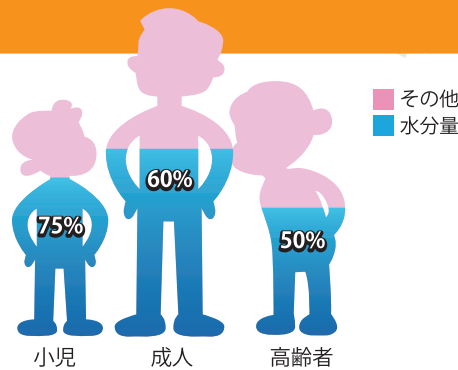
② 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③ 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

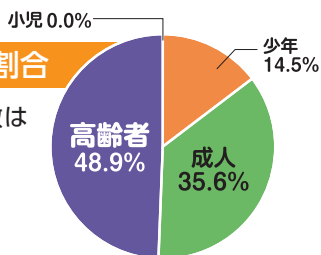


体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

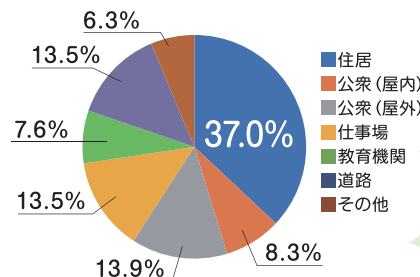
熱中症患者の年齢別割合

熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。



熱中症の発生場所

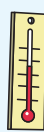
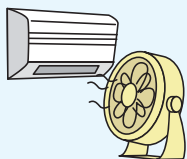
熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。



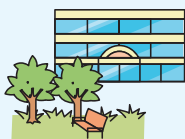
「消防庁/熱中症による救急搬送車の状況2017年」より作成

予防法ができているかをチェックしましょう。

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



- ▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方がわからない人は、身近な人に相談しましょう。

参考：環境省普及啓発資料「熱中症 ～思い当たることはありませんか?～」を参考にトーカーで作成

トーカー通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切: 2020年6月30日(火)

トーカー通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「たまちゃん玉ねぎスープ」を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしております!! (ペンネーム可)

【プレゼントのご応募について】

ホームページに掲載の「トーカー通信2020年6月号」からご応募することができます。必要事項をご記入いただきお送りください。

(ご連絡は、@tokai-corp.comがドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

ご記入された個人情報は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。

- 統計データを作成し、今後のトーカー通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

合い言葉は紙面をご確認ください