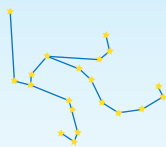




## 夜空を見上げてみませんか？



清少納言の有名な随筆集・枕草子では「夏は夜（がよい）」と書かれています。今年の夏の夜空を見上げてみると、8月の上旬には金星、木星、土星、火星の4つの惑星が観測でき、13日頃にはペルセウス座流星群がピークを迎えます。11日は新月で観測の条件が良いようです。今年の旧暦の七夕は8月17日。この時期、織姫星と彦星、天の川が空高く昇ります。

現在は清少納言が生きた平安時代より暖かく、熱帯夜で寝苦しい夜が続きます。熱中症と、周囲に気をつけながら空を見上げてみませんか？



## 朝と夜に1セット！血流アップストレッチ



冷房などによる夏の冷えやむくみの改善には、足指や頭頂の末端をほぐすストレッチがおすすめです。また、背中もしっかりとストレッチすることで全身

の血流が促進され自律神経が整う効果も。夜のストレッチはリラックスしたいときに最適です。ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

### 【朝のストレッチ】

1. 腰の高さで壁に手をつき背中と床が平行になるように調整。
2. 腰をよく伸ばしたまま呼吸しながら、かかとを上げて足踏み。



### 【夜のストレッチ】

1. 正座になり、体を前に倒して床に伏せる。両手は前に伸ばす。
2. お尻を持ち上げて頭頂を床に押しつける。



## 磯の香りが雲になる？

浜辺で感じる磯の香りは、海藻やプランクトンから出るジメチルスルフィドです。この物質、濃度が薄ければ心地よいのですが、濃くなると不快な臭いとなります。海で発生したジメチルスルフィドは大気中で酸化し、雲の核となるそうです。



## 漢字小話



【音読み】ボン  
【部首】皿(さら)

## 漢字小話

「お盆を下げる」などの「物を乗せて運ぶ平らな器」の意味は日本語独自で、本来は、「液体などを入れる丸くてそれほど深くない容器」を表します。

また、「盂蘭盆（うらぼん）」が「盆」、「お盆」と略されるようになったのは、供物などをお盆に置いて先祖の霊をもてなしたことからといわれています。



## 院長からのお知らせ

### 医療費などの還付金詐欺にご注意

医療費などの還付金がATMで支払われることは絶対にありません。役所などを名乗り、お金が返ってくるので携帯電話を持ってATMに行くように促されたら、**還付金詐欺**です。ご注意ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください