

フレンドシップ通信 134号

57期

発行日：2025.4.25

発行者：総務 松本



May
5月

今年もなが〜いゴールデンウィークが。。。もう目前に迫っています
皆様… どこかへお出掛けの予定は 決まっているのでしょうか？
「薫風の候」…又は「風薫る五月」とか この時期を表現する言葉がたくさん有りますが 何だかこんな言葉を耳にするだけでも “さわやか” な気分になりますよね

薫風とは、初夏に新緑のあいだを吹き抜けてくる風のことで。南方からやってくるこの風は、本当に若葉の薫りをまとっているのだそうです
この香りには…きちんと正体があって「フィトンチッド」という物質によるものです 樹木が自らを守る為に発する揮発性物質で 消臭・抗菌・防虫などの効果があり 更にはリフレッシュ効果も大きいと言われています

皆様。。。森林浴…という言葉聞いた事はあると思いますが この森林浴も 木から発散される揮発性物質「フィトンチッド」のはたらきを利用してアロマテラピー効果（香り療法）として “血圧が下がる・血行促進・細胞の活性化・新陳代謝促進・自律神経調整・疲労回復” などなどの身体にとっても 良い効果をもたらすものなんです!!

風 そのものは目に見えるものではありません さわさわと揺れる草木を目にしたたり…頬をくすぐる感触や 髪がなびく感じで存在を改めて感じとったり出来るものですよね!

日々。。。忙しく過ごしている中 連休の間だけでも 少し外に出かけて 爽やかに吹き抜ける風（薫風）を全身に感じリラックスした時間を過ごせるといいですね~ そのリフレッシュされた気持ちが 連休明けの仕事や生活に きっと活力を与えてくれると信じている 私です



八十八夜とは、立春から数えて、88日目にあたる日のことです!
「夏も近づくと八十八夜…」と歌われるように ちょうど新茶が出回る季節です
今年5月1日になります
八十八は末広がりの数字 HAPPY
八十八夜のお茶は縁起がいいと言われ八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きすると言われています
若い子たちの 急須で入れたお茶はなれが叫ばれている 今!
(我が家の娘たちも そうです)
身体にとっても良くて…長生きもする お茶(八十八夜の)を是非飲んでみて下さいね~

熊野の長藤

磐田市の行興寺境内にある「熊野の長藤」は、平安時代にこの土地に生まれ育った熊野御前(ゆやごぜん)が藤の花をこよなく愛し…植えたと言われています
熊野御前(ゆやごぜん)は平清盛の子、平宗盛(たいらのむねのり)に寵愛された東海一の美人だったそうです



つつじ公園

境内には 樹齢850年と推定される国指定の天然記念物の巨木をはじめとする 藤棚があり 見ごろは 平年4月中旬~下旬となっています!

磐田市 見付天神の北側に広がる公園です
キリシマ、ミヤマ、ミツバ、ドウダンなど約30種3,500株のツツジがあり、県内でも有数のつつじの名所です。



俳句の季語にもなっている「春雷(しゅんらい)」ですが。。。 3月から5月に発生する雷のことです!!
ちょうど季節の変わり目である春先は大気が不安定になり、積乱雲が現れて落雷が起きやすくなります
最近の話でも…グラウンドで部活中だった中・高校生が 被害に遇いました

会計報告

日付	残高
5月25日	213,065

雷が鳴ったら。。。 ▼建物や車に避難をする ▼広場から離れる
▼木には近づかない ▼安全な場所が確保出来ない時は 雷しゃがみの姿勢をとるようにする!!
自分の身を守る為に 覚えておきたいですね

