



## ★「暑気払い」と「納涼」★



毎日のように「夏日」や「真夏日」といった言葉を耳にするようになりました。

夏本番を迎え、夏ならではの行事も多くなります。  
おいしいものを食べて体力をつけ、暑さとうまく  
付き合いながら、暑い夏を乗り切りましょう。

### 「暑気払い」

「暑さを打ち払う」という意味。

水浴びしたり、冷たい食品や身体を  
冷やす効果のある食品を摂ったりして、  
身体に溜まった熱を取り除きます。

うなぎや冷や麦、夏野菜等がおすすめです。

#### ★夏野菜(キュウリ、トマト、ナス、ズッキーニ等)

カリウムを豊富に含み、身体の熱を逃がしてくれます。  
利尿作用やむくみの予防効果も期待できます。

#### ★甘酒

「飲む点滴」と呼ばれるほど栄養が豊富。

江戸時代には暑気払いに甘酒を飲む習慣がありました。  
そのため、「甘酒」は夏の季語になっています。



### 「納涼」

夏の盛りの暑さを避けるために、涼しさや  
過ごしやすさを工夫して楽しむこと。

元々は平安時代の貴族が避暑地で夕涼みをした  
ことが由来と言われています。

現代では縁日や花火大会、納涼床での食事、  
屋形船での遊覧や宴会などがあります。





# ～お誕生日おめでとうございます～



Party!

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

## ～夏の甲子園～



### 「第105回全国高等学校野球選手権記念大会」

会場：阪神甲子園球場（兵庫県西宮市）

毎年、様々なドラマを生み出す高校野球。  
今年は105回目の記念大会に当たるそうです。  
昨年は山口県代表の下関国際高校が準優勝しましたが、  
今年はどんな熱戦が繰り広げられるのでしょうか？

＜日程＞ 8月3日(木) 組み合わせ抽選会  
8月6日(日) 開幕(17日間)



＜参加校＞ 第1回大会以降、参加校は変遷があります。  
記念大会では、1回限りで代表枠が増える  
ことがあるようです。

#### 1915年(大正4年) 第1回大会

東北、東海、京津(けいしん)、関西、兵庫、山陽、山陰、  
四国、九州地区の代表、春の東京大会優勝校の10校。

#### 1958年(昭和33年) 第40回記念大会

初の記念大会。各都道府県の代表47校。

#### 1978年(昭和53年) 第60回大会以降

北海道と東京が各2校になり、49代表制になる。

