



グループ通信

発行／ふれディアグループ本部 編集部
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4
朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎0120-116-017



こんにちは、ふれディア通信編集部です。一年で一番寒い日と言われる「大寒」を過ぎても、まだまだ寒い日が続いていますね。皆さんは「寒の水は薬」という言葉をご存知でしょうか？小寒と大寒の期間（1/5～2/3頃）に扱われた水は「寒の水」と呼ばれ、寒さが厳しいこの時期の水は質が最も良く、柔らかな味でいつまでも腐ることなく保存できると言われていたそうです。その寒の水が「薬」になる、というのはどういうことなのでしょう？気になったので、ちょっと調べてみました。冬になると空気が乾燥しているにも関わらず、夏に比べて水を飲む量が減りますよね。寒いとトイレに頻繁に行きたくるので、水分を控えてしまう方も少なくありません。それが健康上よくないという考えから、この言葉が作られたといわれているようです。血の巡りにも関わってきますし、鼻やのどが乾燥しているとウイルスが入り込みやすくなりますので、こまめな水分補給は健康維持に必須ということですね。マスクをしているとどの渴きに気がつきにくいので、その点も気を付けましょう。さて、2月に入ると日本各地から梅の開花が伝えられるようになってきます。梅や桜の開花の知らせは、自然の移ろいを感じさせてくれる季節の風物詩のひとつでした。しかし、気象庁が昭和28年から行ってきた桜やウグイスなどの動植物の観測情報は、実は今年の1月から観測する種類が大幅に削減されました。これまでの植物34種目、動物23種目から【あじさい、いちじょうの黄葉・落葉、うめの開花、かえでの紅葉・落葉、さくらの開花・満開、すすきの開花】の6種目へと変更になったのです。その理由は気象台・測候所周辺の生物の生態環境が変化したために標本木を確保することが難しくなったこと。動物の季節観測についてはその対象を見つけること自体が困難になってきたからなのだそうです。気候変動が大きくなったり、観測地点の都市化が進んだりしたことが主な原因とは、ちょっと寂しいですね。モンシロチョウの初見日やウグイスの初鳴きなどの知らせを楽しみにしていた方も多いと思います。ただ、これらの動植物がいなくなったわけではありません。これからは自分自身で、身近な季節の変化に目を向けて楽しんでいけるといいですね。

ふれディア通信編集部

脳がイキイキ! 健康クロスワード



解答は別ページにのっています。

風邪の引きはじめに飲む人も多い、体が温まる飲み物
といえば？ **A~E**をつなげた言葉が答えです。

タテのカギ

1. 雪道の運転には必須！ スタッドレス〇〇〇。
2. オスは非常に珍しく、1/30000の確率で生まれるともいわれる猫の種類は？ 
3. 勝手〇〇〇、自由〇〇〇。
5. 物事の「味わい」や「本当の面白み」という意味があります。
7. 冬によく見える、オリオンやふたごといえば？ 

ヨコのカギ

1. 龍鬚表、校倉表、目積表…といえば？ 
4. セーターにできてしまったアレは、とるのが大変。
6. 一緒に食事をしてビックリ！ 〇〇の大食い。
8. リビングと表記される物件も多いです。
9. 春の味覚。甘酸っぱさと赤色が特徴です。 
10. たっぷりのチーズをのせたら、かまどでカリッと焼きましょう。
11. 氷は溶けると〇〇になり、〇〇は気体に変化します。