

平成25年4月号



健脳だより

発行者
医療法人 健脳会
〒963-8041
郡山市富田町字稲川原77番地
024-990-1770
発行責任者 佐藤 和栄

今月のテーマ～夜桜(よざくら)～

- 1 夜見る桜の花。また、夜の花見。《季 春》「—やうらわかき月本郷に／波郷」
- 2 特に江戸吉原で、仲の町の通りに植えられた桜。竹垣で囲ってぼんぼりを立て、夜は灯を入れて遊客をさそったもの。



青葉ヶ丘公園(北海道)

●開成山公園

明治5年、灌漑用池として造られた五十鈴湖の周辺に桜を植えたのが始まり。現在は約1,300本の桜が観光客の目を楽しませてくれる。

開成山公園(福島県)



●夜の桜(サクラ)の花

昔は、淡い月明かりや提灯の灯りに照らされた夜桜は、闇夜に薄っすらと浮かび上がる夜桜でしたが、近年では人工的にライトアップされると、光りの芸術と思えるほどに艶やかに花びら照らします。そして、今や夜桜見物が一般化してきました。

昔から知られる三大夜桜名所としては、青森県「弘前公園」、新潟県「高田公園」、東京都「上野恩賜公園」が知られますが、今では全国に魅力的な夜桜名所が数多く誕生しています。

☆開成山公園 お花見&桜情報

ビューポイント公園北側(さくら通り沿い)のライトアップされた夜の幻想的な桜、公園内にある池(五十鈴湖)にかかる太鼓橋から見渡す桜桜祭りさくらまつり 4月5日～4月29日(開花にあわせて) 夜桜公園西側の開成山大神宮境内及び公園北側のさくら通り沿い 4月5日～4月29日(開花にあわせて) 18:00～22:00露店開成山大神宮境内に約100店宴会可 ※ゴミの持ち帰り特産品なし見頃4月中旬

いざ開成山公園にお花見へ!



花巻温泉(岩手県)



堂ノ前公園(山形県)

健やかインフォメーション 花粉症対策

花粉症の方にはつらい季節となりました。今年の花粉飛散数は例年より少ないと予想されていますが、**気温が高く、風が強く、湿度が低い**等の条件が重なると花粉が飛びやすくなります。

そこで、できるだけ花粉を寄せ付けない方法についてお知らせしたいと思います。

《マスク》 鼻の症状にオススメのマスクは使用すると花粉の取り込みを1/3～1/6に減らせる。

《洋服》 ウール素材は花粉が付着しやすく、綿・化学繊維は付着しにくい。

《換気》 開窓の幅を10cm程度にし、レースのカーテンをしようすることで部屋への花粉の侵入を

1/4に減らせる。

《メガネ》 メガネをすることで目への付着を1/3に減らせる。コンタクトはアレルギー性結膜炎を