



## 吉藤の町内のこと知っていますか？

**常夜燈（じょうやとう）**とは、一晩中つけておく明りのことで、**転じて街道沿いなどに設置されている建造物のこと**も指します。

建造物の常夜燈には、夜道の安全のため街道沿いに設置されているものや、信仰の対象として神社などに設置されているものがあり、昔は、地域の住民が蠟燭（ろうそく）や菜種油を燃やして**通行する人々に安全・安心を提供**していました。

この吉藤にも、**大きな常夜燈が4か所**現存しています。ご存知ですか？

### ① 潮見小学校南（歩道橋下）

旧今治街道沿いの交通の要所であったため、旅人・商人・お遍路さん等に大きな役割を果たしたと思われます。



### ② 吉藤5丁目（県道沿い）

菖蒲谷、鴨川、三島神社方面へ分岐する交通の要所にあります。屋根は子持石で、家庭や村の繁栄が願われたものと思われます。



### ③ 三島神社（長命燈）

参道入口にあり、全長3mほどと高く、照明効果が大きかったと考えられます。



### ④ 三島神社（奉燈）

中央部の注連石（しめいし）近くにありす。



これらの常夜燈から、吉藤では、**地域の安全・安心に対する意識が高く、信仰心も厚かった**ことが想像されます。

## ストレス解消法

複雑な現代社会の中、ストレスを感じている人が多いと思います。**自分流のストレス（STRESS）解消法**を見つけるヒントをご紹介します。

「ストレス解消法」紹介ページ



## 熱中症の予防と対策

今年の夏も**厳しい暑さ**が予想されます。熱中症にならないよう**万全の対策**が必要です。

### 【熱中症予防のポイント】

- 1 日頃から体調管理を心掛けて**
  - ・ 定時の体温測定と健康チェック
- 2 暑さを避けて喉が渇く前から水分補給**
  - ・ なるべく涼しい服装で
  - ・ 日傘や帽子を活用
  - ・ 屋外ではマスクを外す
  - ・ 汗を大量にかいたら塩分補給を
- 3 エアコン使用時もこまめに換気**
  - ・ 扇風機や換気扇も併用
  - ・ エアコンの温度はこまめに再設定
- 4 体調が悪いときは無理をしないで自宅で静養**

「熱中症の予防と対策」紹介ページ



<b>S</b>	<b>スポーツ</b> スポーツで気分転換。楽しみながらできる運動を続けましょう。勝ち負けにこだわらず、頑張り過ぎないのがポイントです。
<b>T</b>	<b>トラベル&amp;テレビ</b> 自然とふれあい、いつもと違う体験をすることで脳がリフレッシュします。家で過ごすなら、お気に入りのドラマや映画を楽しんで心のトラベルを。
<b>R</b>	<b>リラックス、レクリエーション&amp;レスト</b> こころの緊張を解きほぐし、くつろげる場所や時間を持ちましょう。腹式呼吸は手軽にできるリラックス法です。長くゆっくりと吐き出すことがポイントです。
<b>E</b>	<b>Eating</b> 食べることで心を満たそう。頑張ったご褒美に、とっておきの美味しいものを食べるのは格別です。
<b>S</b>	<b>サウンド&amp;スピーキング</b> 歌、音楽、会話が心がすっきり。大きな声を出したり、お風呂で歌を歌うこともストレス解消に効果あり。安心できる人に話を聞いてもらうだけでも心が軽くなります。
<b>S</b>	<b>スリーピング、スマイル&amp;ちょこっと酒</b> 睡眠、笑顔、ちょこっとのお酒で活力を養おう。