

熱中症を予防しよう

今年の夏も暑い日が続くことが予想されており、**熱中症が心配**されます。日頃から熱中症を予防して、**暑い夏を元気に**乗り切りましょう。

《熱中症を予防するために》

【暑さを避ける】

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩

○吸湿性・速乾性のある**通気性のよい衣服**を着用

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、**からだを冷やす**

【こまめに水分を補給する】

○室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じていなくても、**こまめに水分・塩分を補給**

厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご参照ください。



町内会HP



吉藤の町内のこと知っていますか

「潮見公民館前の大川沿いは、**四国霊場八十八箇所**を巡る昔からの**遍路道**で、それを示すものに潮見小学校前歩道橋下の**道標**(みちしるべ)石があり、人々に**生き仏**として慕われた**遍路人**で周防国大島郡(現山口県大島郡)出身の**中務茂兵衛**(なかつかさもへい)が、明治21年5月、44歳の時に、**歩き遍路100回目を記念**して建立したものである」ことを、令和3年11月号の紙面で紹介しました。

今回、この道標石に関して、**もう少し詳しく調べて**みました。

まず、**特筆すべき第1点**は、茂兵衛は慶応2年、22歳のときに故郷を捨てて遍路に身を投じ、78歳で亡くなるまでに、歩きを中心とした遍路で**四国霊場を280回も巡拝**したことです。

遍路の全行程1,450キロメートルを一度に全て歩いて回ると**40~50日はかかる**と言われていいます。毎年6回巡ったとして、280回巡るとすると**47年かかる**ことになり、まさに**人生を歩き遍路に捧げた**ことが分かります。

第2点は、この道標は、右面に右堀江村(52番太山寺)を案内するとともに、左面に右(51番)石手寺を案内しており、**順打ち**だけでなく**逆**



打ちで巡る人も**迷わないように指示**していることです。

順打ちは札所の順番どおりに打っていく巡り方、逆打ちは逆に巡ることで、**逆打ち**は、遍路道が順打ちに比べて歩きにくく、厳しい道のりのため**功德が大きい**とされ、特に**閏年**(うるうどし)に**逆打ちで巡礼**すると、通常よりも**3倍の功德を積む**ことができると言い伝えられています。

第3点は、「世の中に神も佛もなきものをまれにしんずる人にこそあれ」という釈陶庵俊因の作とされる**歌が添えられている**ことです。

なお、潮見公民館の方から潮見小学校正門の方(北)へ**直進する道**は、古くからの**今治街道**で、**遍路道**は、歩道橋下の**道標石の交差点**を**左折**(西進)して国道196号を越えて、鴨川中学校の方へと進みます。

この付近は、**お遍路さん**や**旅人**、**商人**が行き交う道で、吉藤の住民はそのような人々を**温かく見守っていた**と想像されます。

