

ねじりはちまき

8月葉月(はづき)立秋、処暑の月になりました。

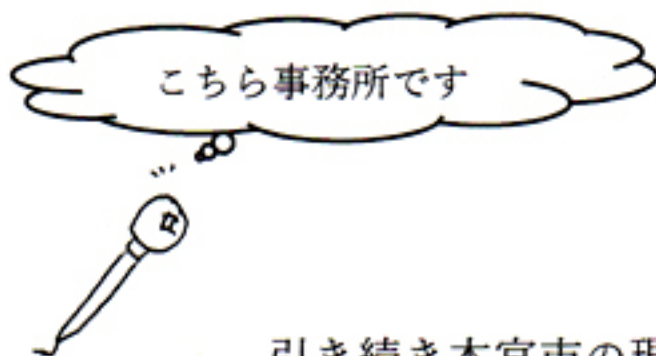
8月2日土用二の丑の日です。8日立秋です。10日山の日、15日終戦記念日、23日処暑、31日二百十日となっています。

さつまいも
甘藷とともに太平洋戦争時代に貢献した作物ですが柵を作ってツルを軒から屋根にはわせて暑さ除けにしたものでした。

カンボジアと言う国から伝来した『カボチャ』ですが天文年間(西暦 1532 年)頃にポルトガル船により豊後(大分県)にもたらされたのが始まりで天正 15 年(西暦 1587 年)の九州平定の折に豊臣秀吉が試食された記録がありますから日本人と南瓜の付合もずいぶんと長いことですね。

最近の気象情勢は大変荒れています。何が起こるかわかりません。十分注意しなければと思います。

幸田 常一



お世話になっております。

引き続き本宮市の現場で、水害による復旧工事を
させていただいております。

今回は我が国の季節感を表わす言葉を探り上げて、自然という季節に寄り添って生活を営んでいた先人たちの思いに触れてみたい。この社報のコラム（ねじりはちまき）でも毎号紹介していただいております、大変参考になっている。最近では温暖化によって季節の訪れが従来とは異なっている面も見受けられるが、基本的なサイクルは変わらない。それにしても、夏日が早くも5月初旬に記録されたり、雪かきを一回も行わないで冬が終わってしまうのはいささか異常を感じずにはおられない。それはさておき、本題に入っていこう。

季節は春夏秋冬であるが、さらにこれより細分化して季節の移ろいを敏感に感じ、自然に寄り添って生活を営んでいたことを窺がわせる言葉に「二十四節気」がある。

「二十四節気」である。カレンダーによっては記されているものもある。だが、その表記が何を意味するのか分からないのでは勿体ない。先ず「二十四節気」から見てみよう。二十四節気は、その定義からいうと、1太陽年を日数あるいは太陽の黄道（こうどう）上の視位置によって24等分して、その分割点を含む日に季節を表す名称を付したものとされる。（太陽の黄道とは、一年かけて太陽がゆっくり星座間を移動する道をいう）

では、二十四節気にはどんなものがあり、2020年の場合はそれぞれ何月何日になっているかを次に掲げていく。皆さんはどの程度知っておられるだろうか。

①小寒：寒の入りで寒気が増してくる→1月6日（月） ②大寒：冷気が極まって最も寒さがつる→1月20日（月） ③立春：寒さも峠を越え、春の気配が感じられる→2月4日（火） ④雨水：陽気がよくなり、雪や氷が溶けて水になり、雪が雨に変わる→2月19日（水） ⑤啓蟄（けいちつ）：冬ごもりしていた地中の虫がはい出してくる→3月5日（木） ⑥春分：太陽が真東から昇って真西に沈み、昼夜がほぼ等しくなる→3月20日（金） ⑦清明：すべてのものが生き生きとして、清らかに見える→4月4日（土） ⑧穀雨：穀物をうるおす春雨が降る→4月19日（日） ⑨立夏：夏の気配が感じられる→5月5日（火） ⑩小満：すべてのものが次第に伸びて天地に満ち始める→5月20日（水） ⑪芒種：稲などの（芒のある）穀物を植える→6月5日（金） ⑫夏至：昼の長さが最も長くなる→6月21日（日） ⑬小暑：暑気に入り梅雨が明けるところ→7月7日（火） ⑭大暑：夏の暑さが極まるころ→7月22日（水） ⑮立秋：秋の気配が感じられる→8月7日（金） ⑯処暑：暑さがおさまるところ→8月23日（月） ⑰白露：しらつゆが草に宿る→9月7日（月） ⑱秋分：秋の彼岸の中日、昼夜がほぼ等しくなる→9月22日（火） ⑲寒露：秋が深まり、野草に冷たい露がむすぶ→10月8日（木） ⑳霜降：霜が降りるところ→10月23日（金） ㉑立冬：冬の気配が感じられる→11月7日（土） ㉒小雪（しょうせつ）：寒くなって雨が雪になる→11月22日（日） ㉓大雪（たいせつ）：雪がいよいよ降りつもってくる ㉔冬至：昼が1年で一番短くなる

この中には、馴染みの深いものもあるだろうし、農業に関係しない方にとっては知る由もないものもあるかと思う。でも、これを見ると、季節の移り行く様が眼に浮かぶようである。昼夜の長さの移り具合、暑さ寒さの移り具合、農の営みのタイミングの回り具合、その移り具合を見計らって備えるものを準備し、用果たしたものを納めるなど季節を肌身に感じながら、生活を、生業を営んでいたことを伺わせる。この二十四節気の他に、季節の移り変わりの目安として「雑節」なるものがある。それが、土用、節分、八十八夜、入梅、半夏生（はんげしょう）、二百十日などである。ここでは解説を省略する。

次に旧暦（和暦）の月名をみてみよう。現在の季節感からすると1～2ヶ月のズレがある。①1月＝睦月（むつき：親類一同集まりむつび合う月・初春） ②2月＝如月（きさらぎ：まだ寒さが残り衣を更に着る月・中春） ③3月＝弥生（やよい：草木弥生い茂る月・

晩春) ④4月=卯月(うづき:卯の花咲く月・初夏) ⑤5月=皐月(さつき:田に早苗植える月・中夏) ⑥6月=水無月(みなづき:田に水を入れる月・晩夏) ⑦7月=文月(ふみつき:稲の穂が実る月・初秋) ⑧8月=葉月(はづき:木々の葉落ちる月・中秋) ⑨9月=長月(ながつき:夜が長くなる月・晩秋) ⑩10月=神無月(かんなつき:新穀を神に捧げる神嘗祭の月・初冬) ⑪11月=霜月(しもつき:霜のふる月・中冬) ⑫12月=師走(しわす:落ち着いている師匠といえども走り回る月・晩冬) 以上である。どうだろうか。これもまた、季節の移り変わりとして生活、農の営みが如実に現わされている。余談だが、暦を支配する者は一國を支配するといわれ、時の支配者は「暦法」を重要視したと言われた。遡れば産業は農業が主体だから、農業の生産を上げるためには自然のもつ周期性をつかみ、先々を予測することができれば、生産への的確な対応が可能となる。そのために、支配者は暦法を編纂し、人民に“正しい時季”を授けることに努めたのである。この暦法編纂のためには、太陽や月・星座の周期の観察、天文学も関わり、数学やその他文化水準が高いことが求められた。こういうことから、暦は世界各地の文明の発達に貢献したといえる。しかし、現代の暦(西洋歴)は農業との関りは薄くなってしまっている。

さて、季節感を表わす言葉の本題に戻ろう。今小生の手元に「日本大歳時記」という分厚い本がある。この歳時記では、四季ごとに①時候・天文・地理 ②生活・行事 ③動物・植物、の分類で紹介し、併せて「俳句の季語」も紹介して、季節感を表わす言葉が網羅されている。その量たるや膨大である。それは我が国が四季の変化に富んでおり、複雑な地形をもっていることを示している。そして、季節に応じた自然の恵みを多く受け、人の心の動きも微妙に自然に対応している。季節ごとの人の営みの諸面にそれが表われている。それでは、「歳時記」から季節感を表わす「季語」を拾い出して、次に掲げてみよう。

<春>

霞 陽炎(かげろう) 花曇り 流氷 山(野)焼き 茶摘み 潮干狩り 初午(はつうま) 雛(ひな)祭り 涅槃会(ねはんえ) 蛙の鳴き声 雲雀(ひばり) 燕(つばめ) メダカ 白魚 水温(ぬる)む 梅 竹の子 菜の花 桜

<夏>

五月(さつき)晴れ 五月雨(さみだれ) 初鰯(かつお) 衣替え 梅雨(つゆ) 鮎(あゆ)釣り 梅雨明け 鵜飼(うがい) 行(ぎょう)水 浴衣(ゆかた) お盆・盆踊り 西瓜(すいか) 花火 かき氷 蛍(ほたる) 夕立 七夕 向日葵(ひまわり) 百合(ゆり) 夕顔 蟬(せみ)の声 蠅(はえ) 蚊(か)

<秋>

鱒(いわし)雲 中秋の名月 肌寒 夜寒 夜長 紅葉狩り 菊祭り 芋煮会 新米 落鮎(おちあゆ) 秋刀魚(さんま) 鮭(さけ) 赤とんぼ 鈴虫 松虫 渡り鳥 鶏頭(けいとう) コスモス 茸(きのこ)

<冬>

落ち葉 小春日 木枯らし 時雨(しぐれ) 雪かき 氷柱(つらら) 霜焼け 炬燵(こたつ) おでん 牡蛎(かき) 漬物 大掃除 正月 小正月 餅つき 書初め どんと焼き 雪だるま 雪合戦 冬支度 南天の実 千両・万両 山茶花

以上アトランダムな形になってしまったが、季節感は湧いてきたでしょうか。季節感を味わうためには、季節の移り行きを敏感に感ずる「心の余裕」を持つことが求められよう。できれば、生活にゆったりとした時間軸を持ちたいものである。皆さまはいかがでしょう。今回はこれで終わりとして。

北海道 登頂 9 山、登山口確認 3 山 マイカー一人旅

【今回の行程及び山の概要】

(百は日本百名山、◎は日本二百名山、○は日本三百名山、数字は標高)

○フェリー往復 2 泊、北海道マイカー車中 9 泊 計 11 泊 12 日

【その 1 余市岳・暑寒別岳】

① 7 月 11 日(土) 自宅→新潟港発 1200 新日本海フェリー→

② 12 日(日) →小樽港着 0430。

余市岳 (○よいちだけ 1488m、赤井川村、札幌市)

③ 13 日(月) 雨竜沼湿原、南暑寒岳 (1296m)、暑寒別岳 (◎しょかんべつ
だけ 1492m、雨竜町、増毛町、北竜町、新十津川町)

【その 2】以下次号

④ 14 日(火) 移動

⑤ 15 日(水) 天塩岳 (◎てしおだけ 1558m、北見山地最高峰、士別市、滝上町)

⑥ 16 日(木) ニセイカウシュッペ山 (○ 1883m、上川町)

同日 石狩岳 (◎1967m) 登山口確認

同日 ニペソツ山 (◎2013m) 登山口確認

⑦ 17 日(金) カムイエクウチカウシ山 (◎1979m) 登山口確認

⑧ 18 日(土) オプタテシケ山 (○2013m、美瑛町、新得町)

⑨ 19 日(日) 芦別岳 (◎あしべつだけ 1726m、富良野市、南富良野町、芦別市)

⑩ 20 日(月) 北海道駒ヶ岳 (◎ほっかいどうこまがたけ 1131m、森町、七飯町、鹿部町)

同日 大千軒岳 (○だいせんげんだけ 1072m、福島町、松前町、上ノ国町)

⑪ 21 日(火) 狩場山 (○かりばやま 1520m、島牧村、せたな町)

同日 小樽港発 1700 新日本海フェリー→

⑫ 22 日(水) →新潟港着 0915→自宅

コロナの緊急事態宣言が 5 月 25 日に全国で解除されて以降、昨年 10 月～11 月に登った東海・北陸境の山を引き続き登るつもりで計画を練ってきた。

しかし、九州地方での豪雨災害に加えて、岐阜県の飛騨川の氾濫などが起きてきて、東海・北陸境の山行は断念し、天候が安定している北海道に急遽(きゅうきょ)出かけることにした。個別の山については各自治体などから資料を取り寄せていたが、どの山をどのような順序で回るかまでは検討していなかった。

自分の部屋に貼り付けてある大きな北海道の地図（1m四方、1/60万、未登の200名山と300名山の16山をマークしてある）を眺めて、小樽近くの余市岳、函館近くの北海道駒ヶ岳、松前半島の大千軒岳、その北の茂津多岬の狩場山、頑張っって札幌の北、雨竜沼湿原のある暑寒別岳くらいと見当をつけた。

①7月11日(土) 自宅→新潟港発 1200 新日本海フェリー→ (小樽港)

北海道は2014年の7月、妻とマイカー、青函フェリーで、羊蹄山(百1898m)とニセコアンヌプリ(〇1308m)を登って以来だ。

新潟港上空はどんよりとして、ときおり小雨が降ってくる。熟年のライダーも結構いる。船：あざれあ(*)は予定通り出航。「悪天候のため」デッキ(甲板)への出入りは禁止となっていた。以前は雑魚寝だった大部屋を2段ベッドの部屋に細分化した小部屋は、向かい側がコロナ対策のため使用されていないため、1区画に自分一人、カプセルホテルのようで気が楽だ。

ラウンジで地図を広げ山行の予定を検討する。まずは小樽に近い余市岳に登ることにする。

レストランでビールを頼み、たくさんのわかめの入った「知床塩ラーメン」を食べる。進行方向右側6階の大浴場には3人しかいなかった。揺れはあまり気にならない。露天風呂は風が当たって気持ちがいい。 就寝。

(*)あざれあ：2017年6月就航、14,214トン、全長197.5m、旅客定員600名、航海速力25ノット、車両積載台数トラック/150台、乗用車/22台

②12日(日) 余市岳(1488m)

→小樽港着 0430、予定通り。ナビを余市岳登山口のあるキロロリゾートにセットするが、ナビが混乱し、新潟港からの案内をしてくる。

キロロリゾートは大規模なリゾート施設でホテルが5~6棟も建っている。車も結構の数があったがまだ朝早く人は見かけない。登山口は2棟ある一番奥のホテルのところにあり、ホテルはいずれもコロナ対策のため休館していた。ゲートには「登山口まで3.9km、登山口から山頂まで4.7km」と書いてある。準備をしているとゲートの前まで近づいたランクル車があって、熟年の人が話しかけてきた。「通れるよ」と言っているらしい。行ってみるとゲートの左側の鎖には鍵がかかっていなかった。3.9kmの林道歩きをしないで済み得した気分。林道終点はスキー場ゲレンデの末端で、先行した人は山登りではなく山菜採りとのこと、スパイク長靴を履いていた。6:05発、途中まで同じ道とのことの後を付いていく。

彼は札幌市在住、72歳で建築業の経営者、精力的で風貌は勝新太郎に似てい

道朝里 IC から高速道路に入る。石刈湾や札幌から北も晴れていて気持ちのよいドライブだった。道央道滝川 IC で降り、奥に行くに従って未舗装部分の多い 30 数キロを走る。下山してきた十数台の車とすれ違う。登山口のある南暑寒荘（今年度は閉鎖と書かれていた）に 15 時着。車が結構駐まっていた。地図で見ると近そうだったが実際は 200 km 位離れたところだった。

管理棟で入山届を書き、雨竜沼湿原（*）の環境保護のため協力金 500 円を寄付し、町内で使える分野別 50 円 10 枚綴のサービス券を貰う。管理の 40 才台男性職員の人から雨竜沼や南暑寒岳までの登山路の概念図で説明を受けた。

（*）雨竜沼湿原：ラムサール条約の登録湿地に認定（1995. 11. 8）。面積 624 m²。標高 850m の台地に東西 4km、南北 2km に渡って広がる雨竜沼は、日本有数の山岳型高層湿原帯。大小 100 以上の池塘と呼ばれる沼が点在し、夏は数多くの高山植物が咲く。（雨竜町ホームページ）

次から次に下山の人たちが報告書を置きに来る。6, 7 組の人たちの報告はいずれも、熊や痕跡（糞）を目撃した場所のことだった。その日暑寒別岳往復の人はいなく、雨竜沼湿原のハイキングや南暑寒岳までの人たちだった。管理の人は雨竜沼側から暑寒別岳には自分には行ったことがないという。参考のコースタイムは往復 12 時間。

早朝に出発し行ける所まで行くことにするが、「注意書き」に朝の行動開始は 5 時以降と書いてあった。

食事の準備を始める頃には駐車場に車がなくなり、富士山ナンバーのワゴン車がやって来た。静岡県在住の中年のご夫婦で、南暑寒岳まで登るとのこと。

パックの白飯とレトルトのカレーを家庭用ガスボンベのコンロで湯煎し、缶詰で夕食とする。余市岳で N さんから貰ったネマガリタケはコンロの炎の脇に置いて焼く。ほくほくしておいしかった。

ビールが飲みたかったが、自販機にビールはなく、町まで往復 1 時間をかけてまで買いに行く気はしなく、持参の焼酎でガマンする。 20 時頃就寝。

③13 日（月）（南暑寒岳 1296m、暑寒別岳 1492m）

4 時起床、天気は曇り。朝食の準備をする。お湯を沸かし N さんから貰ったアイヌネギを入れたラーメンを食べて腹ごしらえする。5 時前に静岡のご夫婦が出発していった。

5:20、N さんから貰った大きい音の出る鈴を下げて出発する。雨竜沼までは二つの吊橋を渡り、白竜の滝を右に見て急坂の登山道を登って行く。湿原ハイキングというイメージ＝平坦な湿原の可憐な花のイメージ、とはかけ離れた登山そのものだった。イメージの違いに驚く人もいるのではないか。

雨竜沼湿原に入り湿原テラスで先行の二人が食事をしていた。

た。ここは自分の庭みたいなものだといいながら、沢などもひよひよいと渡っていく。自分は転ばずに後を追いかけていくのがやっとだった。

余市岳山頂部の姿が見えてきたところで休憩、ここからは別行動。彼は、今年は残雪が少なくネマガリタケはあまり期待できないだろうと言っていた。

山頂に向けて低灌木の中、ジグザグの急登を登って行く。着いたところにはケルンが積まれていて、遭難碑があった。標識に従いそこからさらにほぼ水平右に300m歩いたところが余市岳山頂だった。8:45着。もちろん誰もいない。晴れていれば羊蹄山が見えるはずだが霧で眺望は効かない。朝食を摂り、30分ほど霧の晴れるのを待ったが身体が冷えてきたので下山にかかる。濃い霧の中に小さな花が幾種類か咲いていた。

降りていったら、先程別れたところで札幌の彼がいて、山菜は残雪が少なく季節的に遅かった、そろそろあんたが降りてくるのではないかと待っていたとのこと。それでもネマガリタケとスズランの葉に似ているアイヌネギ=ヒトビロ（元気回復に効果絶大とのこと）をくれるという。まだ北海道山行は始まったばかり、少しだけ貰う。

3人の中年グループと別の一人の若者が登ってきた。3.9kmの林道を歩いてきたとのこと。若者は福島県のいわき市から来たとのことだった。

下る道すがらいろんなことを話した。Nさんは青森県の旧南部藩に属する地方の出身で、何と奥さまは福島県会津地方の出身で、お墓参りなどで福島に何度も来ていて旧山都町の「飯豊の湯」などに泊まったこともあるという。自分の妻も会津の出身だという話や、Nさんの仕事の苦労話や奥様とのなれそめなどもお聞きし、すっかり親しくなった。

Nさんから、次の山は、本州に近い南の山は天気がイマイチだから、北の山に行くべきとアドバイスされ、今回山行の候補の一つとしていた雨竜町の暑寒別岳を勧められた。

11:20 登山口着。福島に行ったときに連絡するからというので互いに連絡先を交換しあった。Nさんの名字はNHKの「日本人のおなまえっ！」で紹介されるような珍しい名字だった。Nさんがカードに書いた私の名を見て興奮気味に「ムムム・・・この名前はとんでもないどうしようもない名だな」と驚いた、馬鹿にしたような口調で叫んだ。不思議に思っていると何と私の名はNさんと全く同じ名前だった。

最後にNさんは「あんたの鈴では熊に聞こえないから、これを持って行け」と言って大きい熊よけの鈴を渡された。また、北海道の地名の読み仮名を一覧表にし、ラミネート加工した資料をいただいた。（倶知安=くっちゃん、平取=びらとり、長万部=おしゃまんべ・・・などなど）

Nさんと再会を約し、一路雨竜町を目指す、余市岳登山口 11:40 発。札幌

自分は先を急ぐ。木道が敷かれた湿原には数多い池塘があり白いワタスゲや紫のヒオウギアヤメ、黄色のシナノキンバイ、黄色のエゾカンゾー（ニッコウキスゲ）、エゾノサワアザミ、ツルコケモモ、チングルマなどが咲いていたが、尾瀬沼や雄国沼などの花を見ている自分にとっては期待したほどではなかった。

西端の湿原が終わり急坂を少し登ると木製ベンチのある展望台に着き休憩する。大小の池塘が点在する湿原を一望する。

両脇が刈り払われたチシマザサの緩やかな道を経て 8:37 南暑寒岳着。青空の雨竜沼や向こう側の山々の眺望が良い。後ろ側に間近に見える暑寒別岳は上部が雲に覆われている。あるガイドブックに、“10 時までに南暑寒岳に着かなければ、暑寒別岳に向わずに引き返すこと”と書いてあったが、まだ 9 時前なので進むことにする。

9:00 出発、道はあるがよく見えない、背丈以上ある密集した笹藪を漕いで急坂を下り、登って行く。南暑寒岳から見たときは笹原の歩きやすい道に見えたが、とんでもない藪こぎで何度か滑って尻餅をつく。雨竜沼側からあまり登られない分けを理解した時は遅かった。

コル（尾根上のピークとピークの間の高さが低くなった箇所）から尾根伝いの低木地帯を縫って登って行き、西側斜面が崩壊しているところを通り、しだいに急勾配になり何度もニセ山頂に裏切られながら暑寒別岳山頂に着いたのは 11:35 だった。出発から 6 時間 15 分、南暑寒岳から 2 時間 35 分、すぐ近くに見えながら思ったよりも時間を要した。残念ながらガスがかかっている山頂からの眺望はなかったが、山頂直下の濃い霧の中のお花畑は色とりどりの花の種類も豊富で素晴らしかった。苦勞して登ったかいがあった。

食事していると中年女性の二人連れが北側の増毛町側から登ってきた。東京の人で前日に暑寒荘に泊まり、下山後も暑寒荘に泊まり、翌日車を回して雨竜沼湿原に行くとのこと。その後にも女性が 4 人登ってきた。

12:10 下山開始、往路を戻る。南暑寒岳 14:30 着、14:45 発。1 時間くらい刈り払いされたチシマザサの間の緩やかな登山道を下り、間もなく雨竜沼湿原の展望台に着こうとする時、50m くらい先にゆっくりとノッシノッシと登ってくる熊を発見！！

N さんから貰った大きい鈴と自分の鈴の二つを激しく鳴らしながら、背中を見せないように後ずさりし、カーブで姿が見えなくなってからは急いで南暑寒岳の方に登り返した。別の道はなく両脇は笹が密集して脇にそれることもできない。10 分くらい戻り、さらに 10 分くらい鈴を鳴らしていたらどうか。自分としては熊がいたところを通らないと湿原に出られないし登山口に戻る事ができないので、熊が道をそれてくれていることを願いながら、ゆっくりと下って行ったら、意に反して熊はそのまま草を食みながら登って来ていた。これには参った。

再び背中を見せないように後ずさりしたが、今度は直線でカーブもなく熊の目線から逃れることができない。すると熊がウオーと声を上げて走り出し、向ってきた。逃げることもできないで鈴を激しく鳴らし続けたが絶体絶命、覚悟を決めた。

自分の位置は、木の根っこが何本も張り出していて階段状になっているところの上 10m位のところだった。すると木の根っこのところで熊は突然！文字通り身を翻（ひるがえ）して戻っていった。

こちらに背を向けてしばらくは草を食みながらウロウロしていたが姿が見えなくなった。密集した竹藪の中に入って行ったらしい。

当方は鈴を鳴らしながら 10分ほどじっとしていたが、そこを通らないと下山できないので、ソロソロと熊のいなくなったところに近づきゆっくりと通り過ぎた。笹の音がしたのでおそらく 20mと離れていないところに熊はいたはずだ。登山道の真ん中には自分の領域であることを誇示するかのよう、今し方脱糞したばかりの痕跡がいくつもあり写真に撮った。

なんとか無事に通り過ぎることができたので、あとは雨竜沼でも休むことなく一心に木道を渡り急傾斜の登山道を下った。登山者・ハイカーは見かけなかった。

18時15分過ぎ、なんとか登山口に着いた。所要時間13時間。熊との遭遇にかかる時間を計算するとやはりコースタイム通りの暑寒別岳往復登山だった。キャンプ地にテントを張っている若者のペアが楽しげに談笑していた。“熊に遭ったので明日は気をつけて”と声を掛けた。

管理人は既になかったので下山の報告書に、熊との遭遇の場所、状況を書いて所定の箱に入れた。

20時過ぎ、二十数キロ離れた雨竜町中心部のコンビニに着き、お湯を沸かすのも億劫だったので、温かいカツカレーとフライドチキン、缶ビールを求め道の駅「田園の里うりゅう」に落ち着く。大型トラック数台とキャンピングカー1台、乗用車数台が駐まっていた。

自宅に下山と明日の予定をメールする。熊との遭遇は書かなかった。外気は結構気温が下がっている。

なぜ、自分が熊に襲われなかったのかを自問しながら車の中で夕食とする。ふくろはぎがじんじんと熱を持ってきたので消炎剤を塗る。翌日は休養と移動に当てることにし22時過ぎ就寝。

長い一日だった。

<会社近況>

8月に入りました。長かった梅雨がようやく明け、晴れている日が多くなりましたね。今回の豪雨の被害は大変なものでした。毎年台風の被害も大きいですが、ここ数年は本当に命に係わる災害が多い気がします。大切な命やご家族の命を守る家や建物だからこそ、建築従事者が地域のひき受け隊として支えられるよう、役割を果たしていきたいです。

元気☆8月

『夏のスタミナ』

夏はスタミナが必要な時期ですね。ちなみに8月29日は焼き肉の日だそうです。事業協同組合全国焼肉協会が1993年に制定。お肉で栄養を取って、なるべく元気に過ごしたいものですね。

<お知らせ>

夏季休業のお知らせ

令和2年8/13(木)～8/16(日)までお休みさせていただきます。

令和2年8月5日発行

有限会社 幸田建設

<発行責任者>幸田久美

〒969-1204

本宮市糠沢字八幡 1-1

電話 0243-44-3816

<後記>

運動不足のほしのです。

様々な減量方法を検索しております。

豆乳やトマトジュースで健康を維持し

ながら減量できるか試しています。

(ホシノ)