

## 夏バテの「バテ」って何！？

「夏負け」や「暑気あたり」とも言われる「夏バテ」。

全身のだるさや疲れ、食欲低下、頭痛などが症状として現れますが、そもそも「バテ」とはどのような意味なのでしょう。

一説によると「疲れ果てる」の「果てる」から出た言葉で、スポーツ選手や競走馬がひどく疲れて動けなくなった状態を「バテる」、「バテバテ」と言うようになったとか。昭和30年代に使われ始めた、比較的新しい言葉とも言われています。

つまり、夏バテとは、疲れた状態のこと。全身の疲労感や食欲低下、頭痛などが起こります。夏バテを防ぐには、

- ・ビタミンB1を含んだ食材を多く摂る（豚肉、卵、玄米、アボカドなど）
- ・体を冷やし過ぎないようにする（冷たい物を飲み過ぎない、冷房を下げ過ぎない）
- ・熱帯夜は冷房をうまく利用してぐっすり眠る

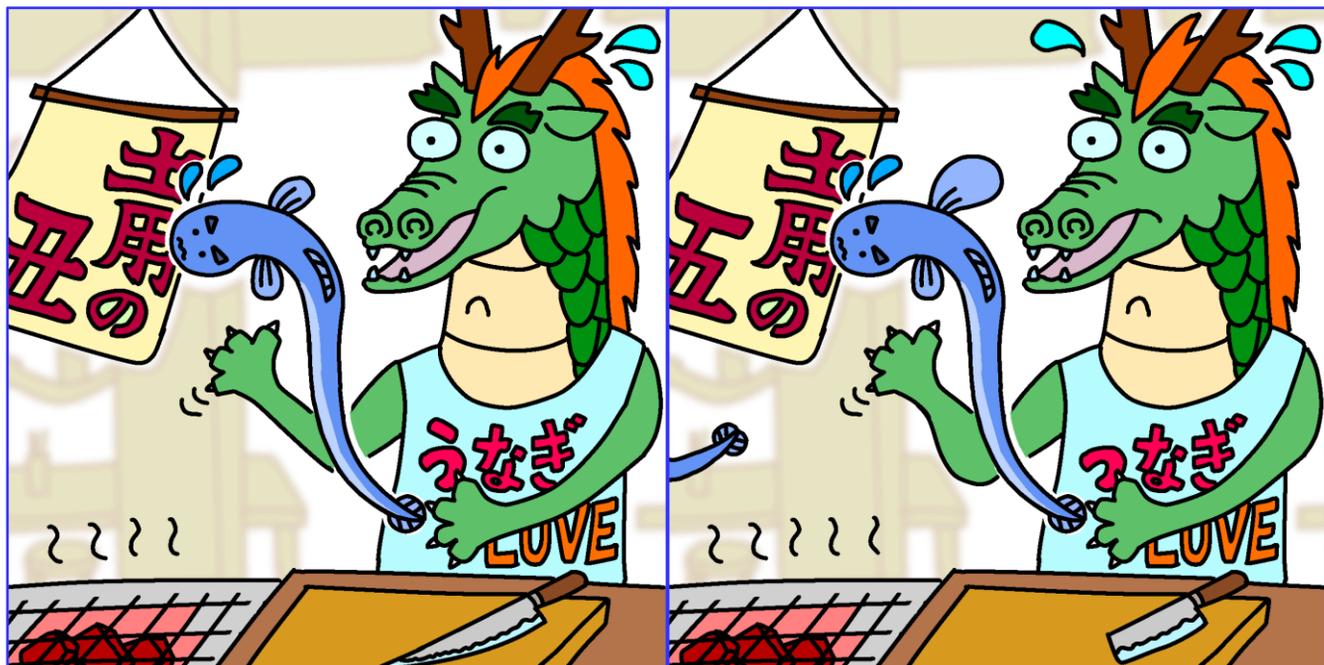
などの工夫をして、暑い夏を乗り切りましょう！

★漢字クイズ★ 今回も超難問！？間違い探しの下にヒントがありますよ！

- ①  ②  ③  ④

《間違い探し》2024年夏の土用の丑は7月24日と8月5日！

ウナギが食べられてたまるかと逃走中？今回も間違いは10か所です。レッツ・トライ！



★漢字クイズのヒント ①90%は水分ですが、栄養豊富で夏バテに良いとか！ ②朝に咲く花を1文字で書くところになります ③夏の日よけ。吊るして使います ④こちらも夏の日よけ。立てかけて使います

# 《クロスワードパズル》

カギをヒントに言葉を入れるとパズルが完成します。

A~Cに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう！

A	B	C
---	---	---

①		②	③	■	④
	■	⑤	A	⑥	
⑦	⑧		■	⑨	B
⑩			⑪	■	
⑫		■	⑬	⑭	■
■	⑮	⑯			
⑰	C		■		■

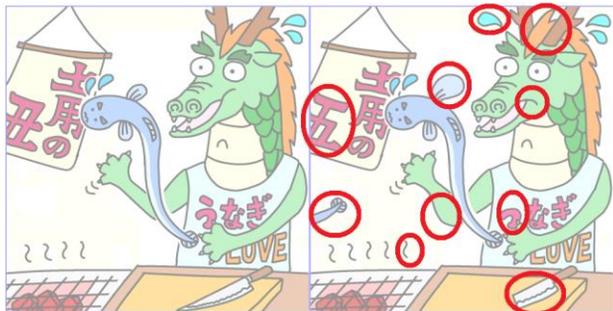
## ＜ヨコのカギ＞

- ①7月第3月曜日は「海の日」。世界の海で一番深い場所は〇〇〇〇海溝にあるチャレンジャー海淵。その深さは、なんと10920m！
- ⑤アメリカ東部の港湾都市。吉田正尚選手の所属するレッドソックスが本拠地を置いています
- ⑦イスラム教の聖地。2024年は大巡礼中の熱中症がニュースになりました
- ⑨戦争の匂いがする。なにやら〇〇臭い
- ⑩生きたまま捕らえること
- ⑫自慢げ、得意げな顔を最近は〇〇顔と言います
- ⑬詩聖と呼ばれる唐の時代の詩人。李白は詩仙。
- ⑮家賃を大家さんが受け取ってくれない場合などに国の機関にお金を預けて未払いを防ぐ制度
- ⑰浦島太郎が受け取った綺麗な箱。玉〇〇〇

## ＜タテのカギ＞

- ①女性の人魚のこと。男性の人魚は「マーマン」
- ②「森のバター」と呼ばれる果実。食べ頃の見極めが難しい果実です
- ③トマトは〇〇科の植物です
- ④土用の丑にウナギを食べる風習を広めたとされる人物。平賀〇〇〇〇
- ⑥「ニッポニア・ニッポン」という学名のついた鳥。ちなみに日本の国鳥はキジ
- ⑧その場しのぎで知識や技術を一時的に覚えること。通用しないことが多い？
- ⑪本土から離れた島のこと。日本には1万4千以上あるとか
- ⑭神奈川県と千葉県を結び、東京湾を横断する東京湾アクアライン。その中間点にあるパーキングエリアの名称は「海〇〇〇」
- ⑯タテのカギ。〇〇のカギ

## まちがい探しの答え



クロスワードパズルの答え：  
「スナバ」

マ	リ	ア	ナ	■	ゲ
ー	■	ポ	ス	ト	ン
メ	ツ	カ	■	キ	ナ
イ	ケ	ド	リ	■	イ
ド	ヤ	■	ト	ホ	■
■	キ	ヨ	ウ	タ	ン
テ	バ	コ	■	ル	■

## 漢字クイズの答え

- ①すいか ②あさがお ③すだれ ④よしず

## あおぞらステーションの保険外サービス

※行政書士・社会福祉士事務所併設！  
※介護の「その後」も支援します！

- ・遺言書作成
- ・相続人調査
- ・遺産分割協議書作成

お気軽にご相談ください！



## ★空き物件を探しています★

事務所やシェアハウスに利用できる空き家や空き地がありましたらご紹介ください！



担当：有坂由紀子