

グッド・ウッドニュース

緑色になりました

非 常事態宣言も解除になり、学校も始まり少しづつ日常生活が戻りつつあります今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしたでしょうか。ストレスは溜まっていませんか？いくら解除になったからとはいえ、コロナウイルスが無くなった訳ではありませんし、何しろ見えないものですから、いどこで発生してもおかしくありませんし、いつ自分が感染してしまうかもわかりません。普段からマスクの着用や手洗い、消毒を行い、いましばらくは注意をしていかなければと思っています。皆さんも気を付けながら過ごして下さい。

さて6月になり、我が家の廻りの田んぼはだいたい田植えも終わりました。まだ幼い早苗が風に揺らいでいます。**緑の絨毯**とはまだ言えないですが、暫くすると目にも鮮やかになってきます。またそれと共に毎夜カエルの合唱も聞こえて参ります。今年ももう、こんな季節になったのだなあ〜と、オヤジはしみじみと思っております。

そんな、何にもしないうちに6月となってしまいました。先月のゴールデンウィークはほとんど何処にも行きませんでした。皆さんもそうだったと思います。そんな中オヤジライダーは近くの林道へ走りに行きました。通称ホームグラウンド(裏山)です。気合を入れて勢いよく林道に向かったのですが、入口付近で早くもスピンし、**藪に突入!** 転倒はしませんでした。出だしが悪く何か嫌な予感です。そのまま進んで行くと、結構整備されており、**去年の台風被害**はそうでもないのかなと思って進んで行くと、その先で**道路工事中!** 手を休めて先に行かせてもらい、少し行くと**倒木**が道を塞いでいました。これ以上先には進めずあえなくUターンです。戻る時工事のお兄さんと話しをしたら、「この先は工事の予定はないよ」という事でした。この林道しばらくは通れそうにありません。まあ、そうだろうとは思っていたので、今日はそのまま静かに家に帰る事にしました。しかし、1時間程しか走っていませんでしたので、それでも少し近所を走り廻って帰宅しました。



翌々日には、田口の林道に行ってみました。前日に軽トラックが走って来るのを見て、これは通れそうだなと思い行ってみました。道はとても走りやすく新緑の中、オヤジライダー体も慣れてきて快調に走っていたのですが、しばらく行くとやはり**長〜い倒木**が出現、しかしここは横に避けられる場所があったので難なく通り過ぎました。が、しばらく行くと**道路崩落**、ありゃ。これ以上は先に進めないのですが、下にも道があったのでこちらへ進と、これまた倒木! その先も倒木が道を塞いでおりオヤジライダーあえなく撤退です。仕方なく一旦山を下り、今度は佐久穂町の茂来山林道へ。こちらは多少の崩れはありましたが、問題も無く走れました。段々と走るペースも良くなり、いつものオヤジライダーの走りになってきました、楽しいな〜と、**オヤジ至福の時間**です。小海町近辺の林道に入りました。この林道は大雨の後などにはいつも非常に荒れやすい所があるので心配しながら進んでいきましたが案の定、見事に道路は崩落し、道は荒れに荒れていました。多分駄目かなとは思ってはいましたが、何せここまでは何とも無かったので、もしかしたら良いかなと、少し期待をしていましたが、やはり駄目でした。先には進めません。今回はここまで! ということで、そのまま山を下り帰宅しました。もう少し走りたかったが残念でした。と言う事で今年のオヤジライダーのG.Wはご近所山のショートツーリングでした。

翌々日には、田口の林道に行ってみました。前日に軽トラックが走って来るのを見て、これは通れそうだなと思い行ってみました。道はとても走りやすく新緑の中、オヤジライダー体も慣れてきて快調に走っていたのですが、しばらく行くとやはり**長〜い倒木**が出現、しかしここは横に避けられる場所があったので難なく通り過ぎました。が、しばらく行くと**道路崩落**、ありゃ。これ以上は先に進めないのですが、下にも道があったのでこちらへ進と、これまた倒木! その先も倒木が道を塞いでおりオヤジライダーあえなく撤退です。仕方なく一旦山を下り、今度は佐久穂町の茂来山林道へ。こちらは多少の崩れはありましたが、問題も無く走れました。段々と走るペースも良くなり、いつものオヤジライダーの走りになってきました、楽しいな〜と、**オヤジ至福の時間**です。小海町近辺の林道に入りました。この林道は大雨の後などにはいつも非常に荒れやすい所があるので心配しながら進んでいきましたが案の定、見事に道路は崩落し、道は荒れに荒れていました。多分駄目かなとは思ってはいましたが、何せここまでは何とも無かったので、もしかしたら良いかなと、少し期待をしていましたが、やはり駄目でした。先には進めません。今回はここまで! ということで、そのまま山を下り帰宅しました。もう少し走りたかったが残念でした。と言う事で今年のオヤジライダーのG.Wはご近所山のショートツーリングでした。

快適な家のポイントとは 部屋間の温度差

冬場お風呂に入る時、脱衣場で寒さを感じませんか?

お風呂に入る時、暖かいリビングから暖房をしていない脱衣場へ移動して、衣服を脱いだ瞬間にブルッと震えた経験はありませんか? この時、体の表面温度は急激に下がり、**血圧の乱高下**や**脈拍の変動**が起こっています。これがいわゆる**ヒートショック**です。

暖かいリビングから寒い脱衣場へ、冷えた体で浴室に入り熱いお湯に浸かる。さらに入浴後、寒い脱衣場に出る。この間の血圧の乱高下によって心筋梗塞や脳出血、脳梗塞など**深刻な疾患**につながる危険性があります。

家庭内の死亡事故の多くがこの寒い時期の入浴中に起こっています。浴室内での死亡事故につながる危険があるため、部屋間の温度差には十分な注意が必要です。

