



# 8月のオアシスだより

2023. 7. 25 発行  
オアシス井田

今回は、「暑気払い」の意味を紹介したいと思います。冷たい飲み物、食べ物、漢方を摂取したり、プールや海水浴にいったりすることで体内に溜まった熱気を払い、元気に過ごすことが目的です。語源は中医学（漢方医学）にあり、暑気とは、心身に悪影響を及ぼすと考えられている邪気の一つです夏に特に気を付けたい邪気は「暑<sup>しよ</sup>邪」と「湿<sup>しつじや</sup>邪」の2つ。暑邪によって体に熱がこもると、高熱、顔面紅潮、大量発汗、口渇、をもたらし体力が消耗することで気力も減退します。もうひとつの湿邪は、湿気が体の内にこもることで、だるさや食欲不振、冷えや胃腸虚弱につながる邪気です。夏にはこうした体の不調が起こるので、「体内に溜まった熱を冷まして（暑気を払って）気力、体力を取り戻す行い」として暑気払いが行われています。



## 8月の予定表

※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
		1 AM おあしお ヘルスチェック PM 書道C	2 AM 生ジュース PM パソコンC	3	4 PM チャレボラ	5
6	7	8 15:30 閉所 AM 音楽教室 PM 縁日準備	9 AM 縁日 PM 柳澤さんを送る会	10 AM 暑気払い PM 書道展視察	11 山の日	12
13	14 夏休み→	15 → →	16 → →	17 PM ポウリングC	18	19
20	21	22 AM ウォーキング エクササイズ PM かき氷作り	23	24 PM ミーティング	25 PM パソコンC	26
27	28 AM DIY プロジェクト	29 AM 生ジュース PM SNS 研究	30 AM 音楽教室 PM パナナポート	31 PM つぼマッサージ		