



# グループ通信

発行/ふれディアグループ本部 編集部

〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4

朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎0120-116-017



こんにちは、ふれディア通信編集部です。すっかり夏らしくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？ 年々日差しが強くなっていくようにも感じられますが、実際に日本の平均気温は右肩あがりなんだそうです。ちなみに、「日本で一番暑い街」として知られている埼玉県熊谷市が最高気温の41.1度をマークしたのは、2018年7月23日。7月と8月では、8月の方が平均気温は高い年が多くなっていますが、1日だけだと7月でもかなり高温になる日があるんですね。ちなみに、2位の41.0度は複数の都市がマークしていますが、こちらはどれも8月です。さて、気温が41度というと、熱中症が心配になってしまうほどの暑さですが、お風呂の温度だと思うとそれほど熱くはありませんよね。飲みものだとむしろぬるいくらいでしょう。どうして気温と水温でこんなに感じ方が違うのかというと、熱の伝わり方が違うからなんだそうです。空気は水よりも熱を伝えにくいので、体温が外に放熱されずにどんどん体が熱くなっていきます。一方、水は空気よりも熱を伝えやすいので、体温を奪いやすいんだそうですよ。ところで、お風呂にはお湯につかるわけではない「サウナ風呂」もあります。サウナは90度前後が多くなっていますが、耐えられないほど暑いというわけではありませんよね。外気は40度でもつらいのにサウナなら90度でも大丈夫というのは、湿度が低いからなんだそうです。湿度が低いと、汗がどんどん蒸発してそれによって体を冷やすことができるんですね。とはいえ、いくら大丈夫といってもいきなり高温のサウナに入ると体がびっくりしてしまうでしょう。湯船につかったり、低温のサウナから体を慣らしていくのがおすすめです。今月も暑さに負けずに、夏を楽しく過ごしましょう！

ふれディア通信編集部

## “脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化!

読めそうで読めない! 食べ物なんどくかんじの難読漢字

次の漢字はどれも**食べ物の名前**です。皆さんはいくつ読めますか？  
難しいときはヒントを参考に考えてみましょう！

問題1 鹿尾菜 ヒント かいそう 海藻問題2 甘蕉 ヒント 猿の好物問題3 鱈梨 ヒント 森のバター問題4 桜桃 ヒント 山形県の名産品問題5 牛蒡 ヒント 根菜問題6 湿地 ヒント きのこと問題7 心太 ヒント 夏の季語問題8 御強 ヒント 赤飯の別名問題9 和蘭芹 ヒント 香味野菜問題10 花椰菜 ヒント 白い野菜

“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！