

鷺の谷



第182号 令和8年7月1日発行

発行者 九品仏地区身近なまちづくり推進協議会広報部会

事務局 九品仏まちづくりセンター

TEL 03-3703-2341

鷺の谷の由来:1600年代 おくさわしんでんむら 奥沢新田村「鷺の谷」という旧小字の地名がみられる。きゅうこあさ

バランスのよい食事や
しっかりとした睡眠をとって、体
調管理をすることが基本。
でも 眠るときも上手にエアコンを
使った方がいいらしいですね。
扇風機やサーキュレーターで風
を回す工夫もしてみます。



喉が渴いていなくても
ちょびちょび小まめに飲むこと
が大切ですって。



日陰を選んで歩
いて、飲み物も
持ち歩きます。



お砂糖の多いスポー
ツドリンクの飲みすぎ
はよくないってさ。



今年も、区で外出時に気軽に
休憩や水分補給ができる熱中症
予防のための「お休み処」を開設
するみたいだよ。
近所でどこにあるのか調べてお
くといいかもしれないね。



ぼくらは熱中症になるんだ。
ハアハアしていないか、気
を付けてみてくれたら
うれしいワン！



日傘や帽子、冷感タオル
で首周りを冷やす。
最近では風を通しやすい
服なんかもあるわね。



暑さに慣れていない
と熱中症になる危
険性が高まるから、
体が暑さに慣れてお
くこと(暑熱順化)が
大切らしい。



暑熱順化とは日常生活の中で、運
動や入浴をすることで、汗をかき、体
を暑さに慣れさせること。
暑熱順化には個人差もあって、2週
間程度かかるらしい。本当は暑くなる
前にウォーキングや筋トレや、湯船に
つかすることで、発汗できる身体を作って
暑さを乗り切りたいね。

参考:(一財)日本気象協会 HP

九品仏浄真寺周辺の樹木巡り その1

緑化部会からのコラム
をお届けします

九品仏駅のすぐそばまで来れば、九品仏浄真寺の参道が私たちを暖かく迎えてくれる。この参道の右側に15本、左側に25本のクロマツの巨樹群が、浄真寺を訪れる人々の気持ちを厳かにさせる。黒松は、俗に雄松、男松とも言われ、潮風にも強いので海岸でも自生している場合が多い。

クロマツ

ケヤキ

この参道は、他にケヤキ(樺)、エノキ(榎)、ムクノキ(棕木)、魔除けの霊力を持つと言われるムクロジ(無患子)、サクラの大木のオンパレード。特に、世田谷区の木でもあるケヤキが以前の強風で倒れたこともあるが、数本は威風堂々と、総門の番人の如く立ちはだかり、夏季にはこの上なく心地良い樹陰を提供してくれる。このケヤキに半寄生している大きなボール状のヤドリギ(寄生木)は、みどり鮮やかで神秘的ですらある。ここ2年ばかり、見られなくなったのは、寂しいかぎりである。

