



よしだ たけし

吉田通心

第143号
【2026年8月】

〒950-1475 新潟県新潟市南区戸頭1347-1 TEL:025-372-1138 FAX:025-372-1155

■■この吉田通心は私とご縁のあった方、ご縁をいただきたい方に差し上げている月一個人通信です■■

◆酷暑のお墓参り。暑さ対策はできないか？◆

こんにちは。お世話になります。吉運堂の吉田竹史です。吉田通心第143号をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

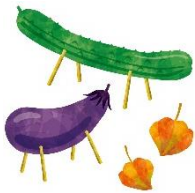
さて、酷暑が続く中であるお寺さんからこんなことを聞きました。「これだけ暑いと、もう変えないといけないかも」と。変えないといけないかもとおっしゃったのは、お盆のお墓参りです。命の危険を伴う暑さで檀家さんも大変だし、住職もお経をあげながら倒れそうになると。

先日まで行われていた夏の高校野球。こちらでも炎天下で行われており、もう何年も前からその危険性が議論され、今大会は酷暑対策として、朝夕に試合を分けて行う「2部制」の期間が拡大されました。また、具体的な対策は今年に始まったことではなく、2018年に延長タイブレーク制が導入され、2020年に白色のスパイクの使用が認められました。2023年には5回終了後に体を冷やすクーリングタイムを導入など、改革が進められています。

先日、知り合いの息子さんが夏休みの自由研究で地面の温度を測っていたと聞いたのですが、その内容がまた興味深いものでした。当日は薄曇りで、日中の気温は32度程度だったところ、アスファルトやコンクリートの上は、なんと60度を超えていたというのです。実に倍です。ただ、日陰は気温とほぼ変わらず32度程度だったとのこと。

私はこれを聞いて思いました。今、お寺さんでは墓地にある木々を伐採していく傾向にあります。やっぱり日陰を作ることができる木々は必要なものかもしれないと。もちろん、落ち葉等の問題もありますが、何か日陰を作る取り組みができないものかと思いました。

それが木々である必要はなく、例えば、進んでいる保育園や幼稚園では園庭における熱中症対策として、大型の日よけシェードの設置が行われていますが、墓地でも何かそういったことができないか。



お盆のお墓参り。なくしてしまうのは現実的ではないと思うので、何か良い暑さ対策はないか、吉運堂としてお手伝いできることは何かないか、考えています。

◆発行者コラム◆

今回もまた最後までお読みいただきまして、どうもありがとうございます！さて、年齢によるものなのか、慢性的な腰痛に悩まされていました。何か対策はないかいろいろ調べ、いろんなことを試す中で、良い対策法を見つけました。それは背筋の簡単なトレーニングです。腹筋をしたあと、うつぶせになり、両手両脚を伸ばした状態で体を反るのです。それを30回。10回から30回に増やしたところ、だいぶ腰痛が緩和されました。このまま続けていこうと思っています！吉田竹史

■吉田通心を今後ご希望されない方は、大変お手数ですが025-372-1138までご連絡をお願いいたします。■

【発行者プロフィール】

名前：吉田 竹史（よしだ たけし）
生年月日：昭和40年8月21日（O型）
出身地：新潟県白根市（現・新潟市南区）
経歴：都内の学校を卒業後、証券会社（水戸＆ニューヨーク）の4年間の勤務を経て吉運堂へ。

趣味：上手くないゴルフ、強くない将棋
（NHKの将棋対局を見ることは好きです）
家族構成：妻、娘、息子



吉田 竹史