

みなさんご存知の鶏鳴の滝、昨年の台風被害による通行止めも解除され、今年も多くのお客様で賑わっています。特に大々的にPRをしている訳でもないのですが、滝の駐車場には県内だけではなく、京阪神ナンバーの車を多く見かけるようになりました。夏から秋にかけての休日には常に満車状態のようです！（10台もとまりませんが・・・）

滝の水しぶきにマイナスイオン効果があるとかないとか、更には、お手軽なトレッキングコースとして鶏鳴八滝巡りもできます。今やちょっとした「癒しのスポット」となっていますよね。

ではここでおさらいです。なぜ鶏鳴の滝というのでしょうか？それは昔、笹ヶ岳に薬師様を本尊としたお寺があり、元旦の朝になるとこの寺のあかいけ関伽池から黄金の鶏が現れ、新年の幸を告げると言う伝説にちなんで「鶏鳴の滝」と名づけられたそうです。

鶏鳴の滝は、昭和20年代まで水力発電所があったことはよく知られています。滝へ向かう途中の山手から水路が降りていますが、これも発電施設の一つであったようです。また、滝を越え登っていくとえん堤も残っています。色んな方からのお話では、発電所で働く方の官舎もあったとか。また、夏には納涼床も開催され、それは賑わっていたとのお話しも聞いたことがあります。



今の賑わい方と少し違うけれど、この鶏鳴の滝には人を引き付ける何かがあるように思えてなりません。近くにあり過ぎて、意識していない方も多いと思いますが、自然の造形美と四季折々の花木に魅せられそれを愉しむ。そんな滝が身近にあることに感謝し、地域の宝として大切に引き継いでいきたいものです。

鶏鳴の滝愛好会による清掃活動

## 健康メモ

熱中症が心配な暑い季節がやってきました。

熱中症とは、俗に「暑気あたり」と言われる状態から、筋肉がこむら返りを起こす「熱けいれん」、脱水が主体で、頭痛や吐き気をもよおす「熱疲労」、体温が40度を超え意識がなくなる「熱射病」まで様々です。

熱中症は、厳しい日差しの下での運動や作業をする時だけでなく、高温多湿の屋内でも起こります。熱中症を予防するためには、

- ①暑い日は決して無理しない
- ②こまめに水分を補給する
- ③服装などに工夫をする
- ④適切な部屋の温度調節をするなどを心がけましょう

熱中症が疑われる時は、

- ①涼しい場所に避難して、水分、塩分を補給しましょう
- ②衣類をゆるめて安静にし、体を冷やしましょう。特に脇の下、両首すじ、足の付け根など
- ③意識がなかったり、危ないと思ったら、直ちに救急車を呼びましょう

乳幼児や高齢者・持病をお持ちの方などは、熱中症をおこしやすい傾向にあります。日頃からご近所の皆さんと声を掛け合って、暑い季節を乗り越えていきたいものです。

