

# ■総務部からのお知らせ

## 〈読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋〉

夏の暑さも一段落して、秋は過ごしやすく、連休もあるので楽しみも多く、寒い冬が来る前に出来ることはたくさんやっておきたいものですね。私自身、一年の中で一番好きなのは秋で、さまざまなことに興味がわき、活動的になります。

その「秋」ですが、「～の秋」という風によく表現されますが、どうしてそのようにいわれるようになったのか調べてみました。

### ■ 読書の秋

秋の気候が、読書に適しているからのようです。人が集中するのに最適な気温はセ氏18度前後で、湿度も高くないため、集中して本が読める環境が整っているそうです。

### ■ 食欲の秋

秋は、お米が実り、野菜も美味しく、果物も採れ、魚もたくさん獲れる「実りの秋」です。また、秋に熊が人里まで降りてきて、人間の食べ物を取るというニュースを聞きますが、あれは冬眠に備えてひたすら食べて脂肪を貯め込もうとしているからだそうです。

その本能は人間にもあるようで、寒い冬を乗り切るために脂肪を貯めようと、食欲が強くなるそうです。

### ■ スポーツの秋

「スポーツの秋」といわれるようになったのは、「東京オリンピック」がきっかけで、その後、開会式のあった10月10日が、国民がみなで運動を楽しむ「体育の日」に制定されました。

ほかにも「芸術の秋」「行楽の秋」などと表現されますが、理由はすべて気候・風習・暦などに関係しているようです。

さて、今月は待望の大型連休がありますが、みなさんどんな風にお過ごしの予定でしょうか？

旅行に行く方、家族団らんの方、趣味に没頭する方、日頃の疲れをとり休養する方、自己研鑽に励む方など、時間の使い方はそれぞれ自由です。

秋はお出かけするにも、家で何かに取り組むのにも、とても素敵な季節です。

ぜひ、さまざまな秋を楽しんでください！