



日	曜日	六曜	最高/最低 気温(℃)	祝日・行事・記念日 (あなたの誕生日は何日)
1	木	先勝	36.3/19.4	水の日、肺の日、一粒万倍日 夏の省エネ総点検の日
2	金	友引	37.3/19.1	パンツの日、ハーブの日、 ハラスメントフリーの日
3	土	先負	39.1/18.5	ビーチサンダルの日、 はちみつの日、はさみの日
4	日	仏滅	37.6/18.4	橋の日、箸の日
5	月	大安	36.1/19.0	箱の日、タクシーの日
6	火	赤口	35.9/18.5	広島原爆忌、ハムの日
7	水	先勝	37.7/19.3	鼻の日、花の日、バナナの日
8	木	友引	35.8/18.7	そろばんの日、ヒゲの日、 ひょうたんの日、屋根の日、プチプチの日
9	金	先負	37.7/18.2	長崎原爆忌、野球の日、 葉草の日、ハグの日、パークの日
10	土	仏滅	37.4/18.9	道の日、宿の日、帽子の日、 ハートの日
11	日	大安	38.3/18.2	スポーツ中継の日
12	月	赤口	35.8/20.0	国際青少年デー、 君が代記念日
13	火	先勝	37.2/19.9	函館夜景の日、深読みの日
14	水	友引	35.3/18.6	特許の日、一粒万倍日
15	木	先負	38.7/18.1	終戦の日
16	金	仏滅	37.0/18.4	女子大生の日
17	土	大安	37.5/18.4	パイナップルの日
18	日	赤口	36.1/18.3	高校野球記念日
19	月	先勝	37.1/19.4	バイクの日、俳句の日
20	火	友引	36.5/19.8	発毛の日、蚊の日
21	水	先負	37.1/19.4	噴水の日、献血記念日
22	木	仏滅	37.0/18.8	チンチン電車の日
23	金	大安	35.6/17.6	白虎隊の日
24	土	赤口	35.9/19.4	大噴火の日
25	日	先勝	35.6/18.5	即席ラーメン記念日
26	月	友引	36.0/17.9	マザーテレサの日、一粒万倍日
27	火	先負	35.8/17.6	寅さんの日
28	水	仏滅	36.4/18.1	バイオリンの日
29	木	大安	35.5/17.9	焼き肉の日、 ケーブルカーの日
30	金	友引	36.8/18.4	冒険家の日
31	土	先負	35.8/17.9	野菜の日

8月スケジュール

- 6日 原爆死没者慰霊式・平和祈念式(広島市)
- 9日 長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典(長崎市)
- 15日 全国戦没者追悼式
- 24日 G7首脳会議(仏ビアリッツ、26日まで)
- 25日 東京パラ開幕まで1年▽柔道世界選手権(都内、9月1日まで)
- 26日 テニス 全米オープン(ニューヨーク、9月8日まで)
- 28日 第7回アフリカ開発会議(TICAD)(横浜市、30日まで)
- 30日 埼玉県知事任期満了
- 下旬 米カンザス連銀金融シンポジウム(ジャクソンホール)

8月の祭り・イベント(日本・海外)

【日本】

- ◆お盆…8月13日～16日
(ただし地方によって多少異なる。)
- ◆ねぶた祭(青森県青森市)
…ねぶた祭毎年8月2日から7日まで
の6日間開催される。
- ◆仙台七夕まつり(宮城県仙台市)
…仙台七夕まつり毎年8月6日から8日までの3日間開催される。
- ◆花笠祭り(山形県山形市)…毎年8月5日から7日までの3日間開催。
- ◆八王子まつり(東京都八王子市)…2019年は8月2日～4日。JR八王子駅北口近くの甲州街道とその周辺を中心とする会場
- ◆浅草サンバカーニバル(東京都台東区浅草)…2019年は8月31日



【ヨーロッパ】

- ◆ノッティング・ヒル・カーニバル(ロンドン)
…ロンドン西部のノッティングヒルで毎年8月末の日曜日

【イスラム教文化】

- ◆イスラム教巡礼月…世界各地のイスラム教徒がメッカへの巡礼(ハッジ)を行う月。2019年は8月2日から30日まで。

知っていましたか?

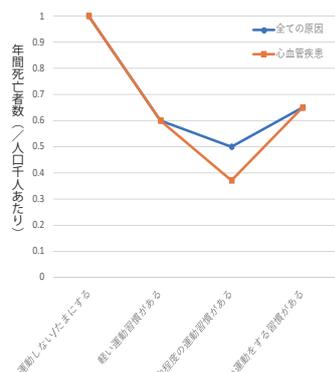
運動での次のグループで 死亡リスクが低いのはどれでしょうか!

- Ⓐ 全くしない
- Ⓑ 軽い運動を行っている
- Ⓒ 週に数回、ほどほどの時間中程度を行う
- Ⓓ 週に4回以上、より多くの時間激しく行う

運動習慣と死亡リスクとの関係

健康の維持に体を動かすことは欠かせません。アメリカの4000人以上の男性(平均年齢63歳)を対象に、日頃行っている運動の程度と死亡リスクとの関係を4年間、観察した調査研究では、ハードな運動を頑張っただけよりも週に数回ほどほどな時間、適度な運動を続けて行ったほうが死亡リスクを下げることが分かっています。健康は無理は禁物、ほどほどにです。 答え: Ⓒ

4000人以上の米国男性(平均年齢63歳)を対象にした調査研究



「長生者の統計学」文響社

※1 最高・最低気温は東京都の過去30年間から割り出したものです。 ※2 一粒万倍日は1つの種が何倍にもなる意味で開業、事始めの良き日



「道に聴きて塗に説くには徳を之棄つるなり」

人からいい話を聞いたら、まず自分で考えて、よく理解してから人に話しましょう。

(ドラえもん、はじめての論語より)