



アストモスガス

かわら版

2021年 9月号



山形県 尾花沢市 銀山温泉 大正浪漫の郷愁を感じるノスタルジックな町並み

・編集・アストモスリテイリング株式会社
東北カンパニー / 山形支店

9月の体調管理

秋バテに注意

9月は最高気温が次第に下がりますが、秋分の頃までは暑さがぶり返し30℃以上の真夏日が現れる場合があります。朝晩は涼しくなりますが、日中の気温が上昇すると1日の気温差が大きくなり体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じて、体調を崩しがちになります。大きな寒暖差により自律神経の働きに乱れが生じ、食欲不振や下痢・便秘、慢性疲労などの体の不調が現れます。

台風に備えた体調管理

台風が接近する際に体調の悪化を防ぐことは難しいですが、悪化の程度を少しでも抑えられるようにすることが大切です。

台風の発生が予想された際は自律神経のバランスを保つために下記を心がけてください。

- 1.睡眠を十分にとる
- 2.規則正しい生活を心がける
- 3.疲労を回復させることを優先し、体に負担をかけるようなことはしない
- 4.ストレスを解消できるようにゆっくり入浴する
- 5.ストレスの解消のために音楽を聴く

9月の天候の特徴を知って、そのタイミングで体調の悪化をなるべく減らせられるような行動で体調管理を行ってください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsとは・意味／持続可能な社会に向けて、取り組む理由

世界中の様々な国で環境問題(気候変動)・貧困・紛争・人権問題・新型コロナ等の感染症、多くの課題に直面しています。このままでは安定してこの世界で暮らし続けることが困難になっていくのではないかと心配される状況になってきました。

SDGsとは「持続可能な開発目標」。簡単に言うと「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界のみんなが2030年までに解決していこう」という計画・目標のことです。

※「持続可能な」という部分は、「人間の活動が自然環境に悪影響を与えず、その活動を維持できることを意味しています。(改善する動きを)長期間に渡って、実施し続けられる」という意味。

1 貧困をなくそう



1. 貧困をなくそう

あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ

4 質の高い教育をみんなに



4. 質の高い教育をみんなに

すべての人に包摂的(※)かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する

2 飢餓をゼロに



2. 飢餓をゼロに

飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する

5 ジェンダー平等を実現しよう



5. ジェンダー平等を実現しよう

ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワーメントを図る

3 すべての人に健康と福祉を



3. すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

6 安全な水とトイレを世界中に



6. 安全な水とトイレを世界中に

すべての人に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに

すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する

10 人や国の不平等をなくそう



10. 人や国の不平等をなくそう

国内および国家間の格差を是正する

8 働きがいも経済成長も



8. 働きがいも経済成長も

すべての人のための持続的、包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用およびディーセント・ワーク(働きがいのある人間らしい仕事)を推進する

11 住み続けられるまちづくりを



11. 住み続けられるまちづくりを

都市と人間の居住地を包摂的、安全、強靱かつ持続可能にする

9 産業と技術革新の基盤をつくろう



9. 産業と技術革新の基盤をつくろう

強靱なインフラを整備し、包摂的で持続可能な産業化を推進するとともに、技術革新の拡大を図る

12 つくる責任 つかう責任



12. つくる責任 つかう責任

持続可能な消費と生産のパターンを確保する

13 気候変動に
具体的な対策を



13. 気候変動に具体的
な対策を

気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る

14 海の豊かさを守ろう



14. 海の豊かさを守ろう

海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する

15 陸の豊かさを守ろう



15. 陸の豊かさを守ろう

陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る

16 平和と公正を
すべての人に



16. 平和と公正をすべての
人に

持続可能な開発に向けて平和で包摂的な社会を推進し、すべての人に司法へのアクセスを提供するとともに、あらゆるレベルにおいて効果的で責任ある包摂的な制度を構築する

17 パートナーシップで
目標を達成しよう



17. パートナーシップで目標
を達成しよう

持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

みなさんも、出来る事から取り組みましょう。

献立にお困りの皆さんへ



鶏肉とれんこんの炒め



冷やし白玉



↑毎月美味しいレシピ追加中！是非お試しください



山形県の日本一の芋煮会フェスティバル 第33回 9月19日開催



開催日

令和3年(2021年)9月19日(日)

【雨天決行 | 荒天の場合は中止となる場合がございます】

場所

山形市馬見ヶ崎川河川敷(双月橋付近)

事前予約制

詳しくはHPで 日本一の芋煮会

