



春の訪れを感じられる季節となりました。暖かい日差しの日が増え桜の開花も楽しみです

夏目 漱石 『鶯や 障子あくれば 東山』



うぐいすの声が聞こえたので何気なく障子をあけてみると思いがけなく東山の風景があり趣を感じられたという句



「ホーホケキョ」：「さえずり」と言う。  
 ①繁殖期を迎えたオスが自分の縄張りにメスを呼ぶために発する  
 ②ほかのオスに“ここは自分の縄張りだ”と主張する

繁殖期のウグイスの長い鳴き声「ケケケケ、ケキョケキョ、ケキョケキョケキョ……」：「谷渡り」猛禽類(もうきんるい)や人などが近づいた時に危険が迫ったことを知らせる警戒音ともいわれる

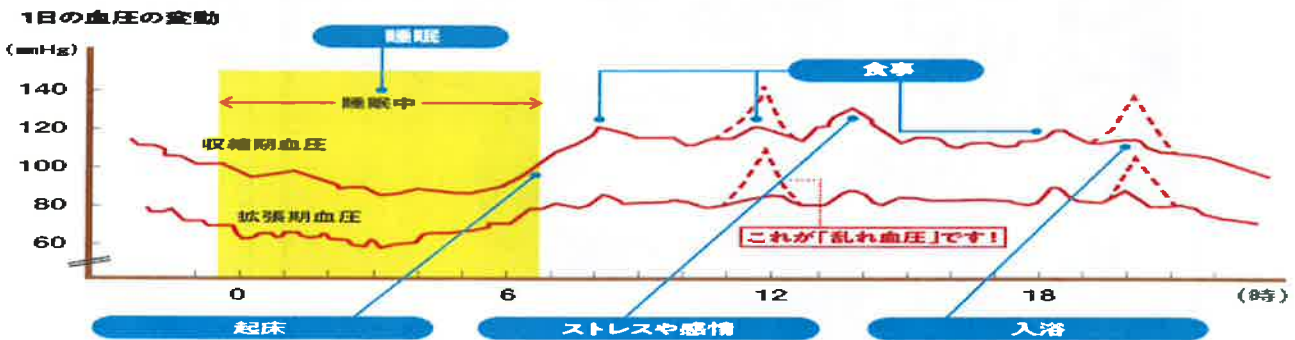
夏以降はオスもメスも「チャツ、チャツ」と小さく目立たない「地鳴き(じなき)」と呼ばれる鳴き声が発する。ウグイスの場合、特に「笹鳴き」と呼ばれる。これはほかの個体が近づいてきそうなときに、“自分がここにいます。距離を保ってください”と知らせるためとみられている。

ウグイスの繁殖期は2・3月から7月半ばぐらいまでそれ以外の時期に「ホーホケキョ」と鳴くことはない。ウグイスは“一夫多妻”で、オスの縄張りの中に複数のメスが繁殖している。

<https://weathernews.jp/s/topics/202203/310165/> 情報提供者：日本野鳥の会 山本裕氏

高血圧ミニメモ

厚生省が定める高血圧の値は：最高血圧140mmhg/最小血圧90mmhg以上130mmhgを超えたら気をつけましょう  
 今回は血圧の変動についてお話していきます。  
 朝起きてから眠りにつくまで生活の中では血圧が大きく変動します



1日の中や生活する中でストレスや食事、入浴でも血圧の値は変動します。この変動が大きいと乱れ血圧といい、体のトラブルにつながる場合もありますので、普段からご自身の平均血圧値を確認してみるのも良いですね。