

やすらぎ

こんにちは。水谷です。
9月です。田んぼも

黄金色に色づき、
頭を垂れつつ、

いよいよ稲刈りの時期が
近付いてきています🌾

9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きま
すので、引き続き熱中症対策を行って
いきましょう。

さて、9月と言えば何でしょう。毎月
このやすらぎに載せるために色々調べ
るわけですが、日本には独自の文化が多
く根付いていることがわかります。

敬老の日、お彼岸、 十五夜などなど…。

敬老の日は

につくして

長寿を祝う日」

父の日や母の

に対し、敬老の

日は日本発祥のよう
です。また、お彼岸の行事もほかの仏教

国にはない日本だけの行事のようす

し、十五夜も合わせて自然を愛でる心や

収穫・実りなどに感謝する心から行われ

てきている行事のようすよ。



「多年にわたり社会
きた老人を敬愛し、
とされています。

日が外国発祥なの

日は日本発祥のよう

です。また、お彼岸の行事もほかの仏教

国にはない日本だけの行事のようす

し、十五夜も合わせて自然を愛でる心や

収穫・実りなどに感謝する心から行われ

てきている行事のようすよ。



【新しいお仲間の紹介です】

☆佐々木長秀 さん (畑)

☆宇沼佐知子 さん (金浦)

どうぞよろしくお願いいたします☆

【夏バテ注意!】

新型コロナウイルスの第9波がやってきている中、毎日
の猛暑で10日以上も残暑厳しい日々が続く、夏バテな
ど体調不良に注意が必要です。
どうしたらよいので
キーワードは3つ。

食事、適度な運動、そして

食事は粘り気のある野菜

います。適度な運動は

スで頑張ってもらえればと思います。質の良い睡眠は朝

起きたら日光を浴びるなどして体内時計スイッチを入れ、

寝る前にはゆったり音楽を聴いたり、読書をしたり。さ

らに眠れない時にはいつまでも床に入らず、10分経つ

ても寝られない時や夜中に目が覚めてから眠れない時に

は一旦床から出るなどして、床上時間を短くするなどす

ると良いようです😊

夏バテ 予防

では、対策は
でしょうか。

バランスの良い

質の良い睡眠。

が良いとされて

ぜひデイサービ



【令和五年 九月の予定】

第1週 ゲーム大会

第2週 制作週間

第3週 敬老会

第4週 防災確認週間

第5週 3ヶ月カレンダー作り



↑杭掛け



9月第4週水曜日に避難訓練を予定しています。これに機に皆さんと有事の備えや動きについて一緒に考え確認したいと思います。皆さんは万が一に備えていますか？

では、お待たせしました。8月の行事を振り返っていきましょう。

夏祭りでは魚釣りのゲームとピンポン玉入れゲームを楽しんでいただきました🎊



おやつには毎年恒例かき氷🍧

狙いは真剣です



最後までゲームの写真で締めくくり。

ではまた来月会いましょう🍊

応援も真剣(笑)→