



宣 言





明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

げんき君 ホームページ
 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

2007 9月号

9月1日 防災の日

1年に1度しかない『防災の日』。関東大地震を忘れない為に制定され、この日どのような震災だったのかを知り、来たるべき大地震に備えておきましょう。



関東大地震



大正12(1923)年9月1日11時58分44秒、伊豆大島付近、相模湾北西部の相模トラフを震源とする海溝型大地震【関東大地震】が発生しました。この地震はマグニチュード7.9、震度6の規模で、南関東一円を中心に、死者・不明者14万2,807名、家屋全半壊25万4千件余、焼失した家屋は44万7千余、山岳部では山崩れが多数発生し、海岸部では津波が発生しました。東京消防庁による東京の被害状況は、焼失した家屋は22万1,718棟、焼損面積38.30平方キロメートル(東京ドームの約1,400倍の広さ)、死者6万420人、行方不明3万6,634人、傷者3万1,051人でした。関東大地震は、その被害の大きさから『関東大震災』とも呼ばれています。

☆1☆



9月9日 重陽の節句



古来中国では、奇数は良いことを表す陽数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりです。その中でも一番大きな陽数が重なる9月9日を、陽が重なるを書いて「重陽の節句」と定め不老長寿や繁栄を願ってお祝いをしていました。今では五節句の中でも影が薄くなりましたが、当時は最も盛んだったそうです。



◆主役は菊！

こうした節句は、行事と関係する植物の名前で呼ばれることも多く、3月3日は桃、5月5日は菖蒲、7月7日は笹、そして9月9日は菊の節句と呼ばれています。

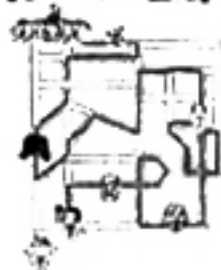
◆菊の力を楽しもう！



菊の芳香には、カンフェン(天然に存在する炭化水素＝一般には抗炎症作用・抗ウィルス作用・抗菌作用等がある)などの精油成分があり、皮膚を刺激して血行を促進し、身体の痛みをやわらげる効果があります。また保温効果も高く身体の芯まで温まるので、「菊湯」は夏の疲れをほぐすにはぴったりです。菊酒は、本格的には菊をお酒に漬け込んで作るのですが、日本酒の上に菊の花びらを浮かべて香りを楽しむのもいいですね。

☆2☆

【おべんぎ】



9月17日 敬老の日



敬老の日とは、国民の祝日の一つで「永年にわたり社会につくしてきた人々を敬愛し、長寿を祝う日」と定めています。また、高齢者の福祉について関心を深め、高齢者の生活の向上を図ろうという気持ちが込められています。



◆高齢者・老人とは…何歳から？

何歳からが高齢者という明確な定義はありませんが、国連の世界保健機構の定義では、65歳以上の方を高齢者としています。そのうち、前期高齢者(65歳～74歳までの方)と、後期高齢者(75歳以上の方)に分けているそうです。人間みな年老いていくのは当たり前です。健康寿命を延ばす努力をしていきましょう。

◆健康豆知識(喉) 嚥下障害は早めの対処が必要！

食べ物や飲み物がうまく飲み込めず、食道ではなく肺の方へいってしまう「誤嚥(ごえん)」などをおこすことを嚥下障害(えんげしょうがい)といいます。ひと口に嚥下障害といっても、なんらかの疾患による原因がある場合と、加齢によって咀嚼力(そしゃくりょく)や嚥下機能が低下する場合とがあります。なかでも多いのは、脳卒中によるもの。頻繁むせたり、飲み込めなくなるなどの症状が出てきたら要注意！栄養障害、誤嚥性肺炎を防ぐには、できるだけ早く嚥下障害に気づき、適切な対応をすることが大切です。

☆3☆



9月23日 秋分の日

毎年9月23日頃を秋分の日と言い、「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として1948年に法律で制定されました。また秋分の日、毎年2月1日に国立天文台が作成する「暦象年表」という小冊子に基づき閣議で来年の秋分の日にちが決定されるそうです。

◆祖先を供養する日



秋分の3日前の日を「彼岸の入り」、3日後を「彼岸の明け」と言い、その7日間を彼岸と言います。また彼岸とは「亡くなったご先祖様の霊が住む世界」を指し、祖先の霊を供養する為に、お彼岸になるとお参りへ行ったり、仏壇にお供えします。

◆牡丹餅とお萩



お彼岸に良く見られる「ぼたもち」と「おはぎ」は、もち米とあんこで作られた同じ食べ物です。しかし食べる時期が異なる為、それぞれの季節の花を意識して名前が変えられています。春の彼岸にお供えする場合は「牡丹餅」と書き、一般的にはこしあんを使用します。一方、秋にお供えする場合は萩の花を意識して「お萩」と呼ばれ、粒あんを使用します。また、あずきは古くから邪気を払う効果がある食べ物として食べられており、それが先祖の供養と結びついたと言われています。

◆彼岸花・別名「まんじゅしゃげ」



ちょうど秋の彼岸の頃に花が咲くことから名づけられた。根に有毒成分を含むが、「天上の花」という意味で、花言葉は、「情熱」・「独立」・「再会」・「あきらめ」です。

☆4☆

♪-11月 23日-♪

◆敬老の日レシピ

【おからと桜えびのコロッケ】 材料16コ分

- ・サラダ油 大さじ1杯
- ・揚げ油 適量
- (A)
- ・さやいんげん 20g (小口切り)
- ・おから 100g
- ・桜えび 大さじ2杯
- ・酒 大さじ1杯
- ・コンソメ 5g
- (B)
- ・ゆで卵 1コ分 (みじん切り)
- ・マヨネーズ 大さじ2杯
- ・片栗粉 小さじ2杯



*****作り方*****

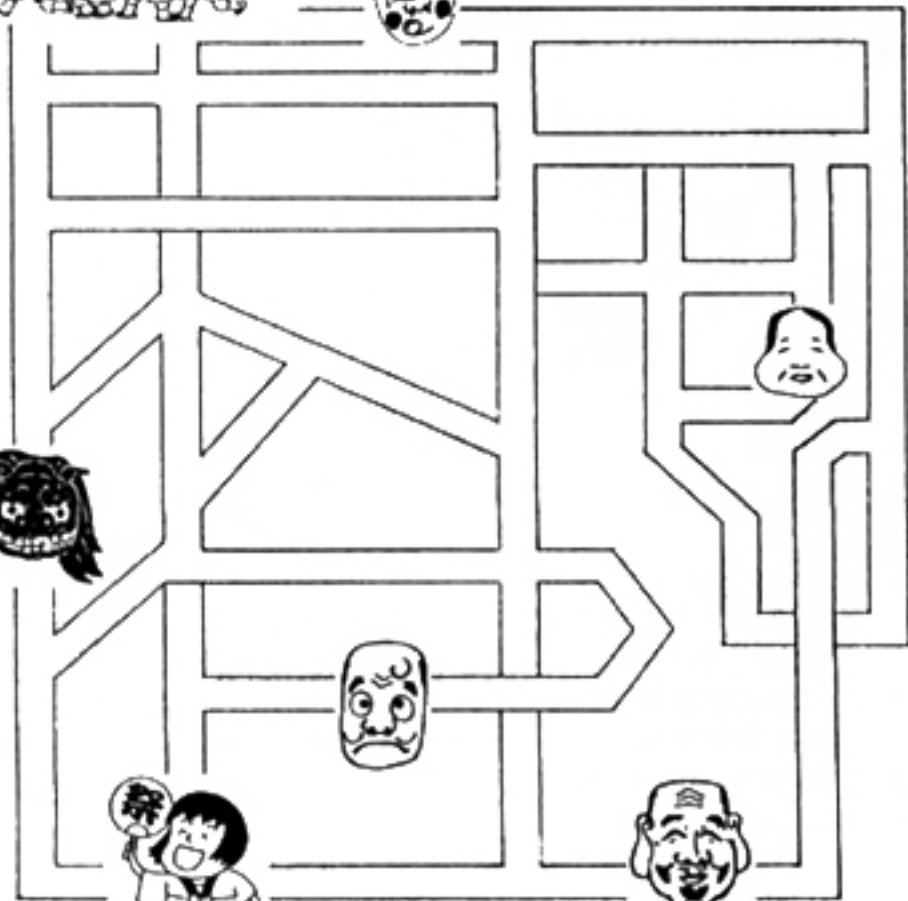
1. 鍋にサラダ油を熱し、(A)を入れて混ぜながら手で軽くにぎれる程度まで炒り煮します。
2. 1.に(B)を加えてよく混ぜ、16等分に丸めて揚げ、器に盛ります。

*衣を付けないのでとても簡単なのですが、うまくまとまりにくい時は、つなぎに使っているゆで卵のみじん切りの量などで調節してみてください。

☆5☆

目で解き迷路

目だけで迷路を解き、脳を鍛えよう！



◆ルール

今日はお祭り！二人は、5つのお面を持って、みんなに迎り着くかな？同じ道は通れないよ！

☆6☆

答えは2ページ

9月のクロスワード



1		3	5		7	
		9			10	8
11			B	6		
						A
12	2		13			
14		4		E		
D		15		C		

【解答欄】

A

B

C

D

E

【タテのカギ】

【ヨコのカギ】

- 1 労働省が賛成して、一定の資格を与えた家事援助者
- 2 __候補・__秋・__体
- 3 リス科の哺乳類・夜に木から木へ滑空する
- 4 __も積もれば山となる
- 5 「paint」日本語は？
- 6 水力で音響を発生させる日本庭園の装飾
- 7 病気をひき起こす悪い気
- 8 東北三大祭りの一つ
- 13 __上・__中・帰__

- 1 webページ別の名を？
- 9 「太陽」英語で言うと？
- 10 __裏部屋・__船・__板
- 11 源氏物語の作者は？
- 12 紫がかった紺色
- 13 道ですれ違う一瞬に危害を加えるといわれる魔物
- 14 __ワーク・つぎはぎ細工
- 15 ちゃんこ・土俵・回し

☆7☆

答えは4ページ