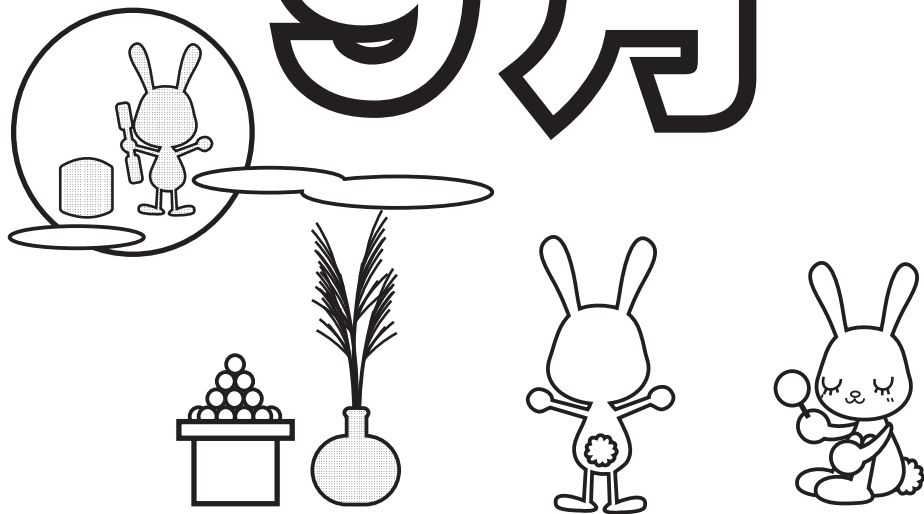


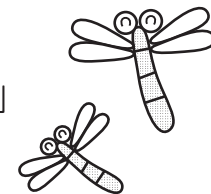
一年を楽しもう

9月



9月 長月 September

日本ではかつて、旧暦9月を長月(ながつき)と呼び、現在では新暦9月の別名としても用います。長月の由来は、夜がようやく長くなる月の意の「夜長月(よながつき)」の略であるとする説が最も有力です。他に、「稲刈月(いねかりづき)」が「ねかづき」と変化し「ながつき」になったという説や「稲熟月(いねあがりづき)」が略されたものという説もあります。また、この頃は菊の花の盛りにあたるため「菊月」という別名や紅葉の季節でもあるため「紅葉(もみじ)月」、「木染(きぞめ)月」などの別名もあります。



～二十四節気(にじゅうしせっき)～

白露(はくろ): 9月8日(2011年)

朝夕少し涼しくなり、草木の葉に白い露が宿るようになる頃です。まだ気温の高い日もありますが、秋草の花が咲き、ゆっくりと秋が近づいたことが感じられるようになります。草むらでは虫の音が涼しさを一層濃くしています。

秋分(しゅうぶん): 9月23日(2011年)

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。また、秋分の日を中日として秋の彼岸となります。暑さもようやく収まり、しのぎやすい時期となり、秋の味覚が食卓を賑わせてくれます。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



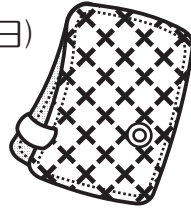
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

◆◆◆◆◆9月の行事◆◆◆◆◆

○防災の日<9月1日>

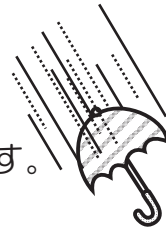
1960年(昭和35年)、「防災の日」と制定されました。1923年9月1日に起きた、関東大震災を教訓に、災害についての認識を高め、災害に対する心構えをする日です。また台風の厄日・二百十日と重なる時期で、台風への心構えの意味も含まれています。防災の日にちなんで防災週間(8月30日~9月5日)も設けられ、各地で防災訓練が行われます。



○二百十日(にひゃくとおか)・二百二十日(にひゃくはつか)

《二百十日 2011年は9月1日》

立春から数えて210日目。八朔(旧暦8月1日)や二百二十日とともに台風警戒が必要な農家の三大厄日とされています。台風の特異日でもあります。



《二百二十日 2011年は9月11日》

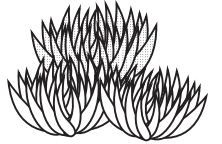
立春から数えて220日目。農家の三大厄日で統計上では二百十日よりも台風の襲来が多く警戒が必要です。

二百十日、二百二十日の頃は稲の開花期にあたり、台風の襲来はその年の収穫に大きな影響を与えます。そのため、富山県富山市八尾町の「越中八尾おわら風の盆」など風を鎮める祭りをを行う風習が各地で行われます。

○重陽(ちょうよう)<9月9日>

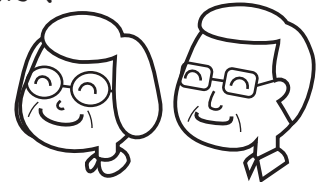
旧暦9月9日の節句で、「菊の節句」とも呼ばれています。陰陽五行説では、偶数を陰、奇数を陽と考えます。奇数の中で最も大きい「9」は陽が極まった神聖な数字で、9月9日は「9」が重なることから「重陽」、「重九(ちょうく)」ともいわれ、大変おめでたい日とされてきました。

旧暦の9月9日の頃は、新暦では10月上旬で菊の花の盛りです。中国では、菊は邪気を祓(はらい)、不老長寿の妙薬とされました。日本では、「お九日」(おくにち/おくんち)と呼ばれ、収穫を祝う秋祭りの行事として現在に伝えられています。



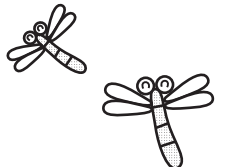
○敬老の日<2011年は9月19日>

敬老の日は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨として、1966年(昭和41年)に制定された国民の祝日です。2002年(平成14年)までは9月15日でしたが、2003年(平成15年)から、9月第3月曜日となりました。



○秋分の日<2011年は9月23日>

「祖先を敬い、亡くなった人を偲ぶ」という趣旨で1948年(昭和23年)に制定された国民の祝日です。秋の彼岸中日で、二十四節気の一つです。太陽が秋分点に達し、昼と夜の長さがほぼ同じになります。



○秋の彼岸<2011年は9月20日~26日>

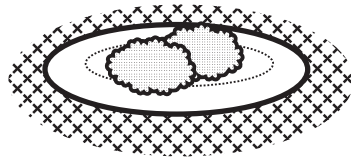
秋分の日を中日としたその前後7日間。
秋分の日には年により変わるので、彼岸の期間も変わります。
始めの日を「彼岸の入り」、中日を「彼岸の中日」、
終わりの日を「彼岸の明け」といいます。
この間に、お墓参りをしたり、先祖の霊の供養をします。

彼岸の行事

古く日本には、季節の変わり目に農神を祭り、作物の豊穰を祈り、収穫を感謝する風習がありました。さらに、日本古来の祖先崇拝の信仰と仏教の教えが一緒になり、日本独自の彼岸の行事となりました。一般に、春は牡丹餅(ぼたもち)、秋は御萩(おはぎ)を作って仏壇に供え、仏さまを供養し、祖霊を祭ります。家族揃って寺参り、お墓参りに行く家庭も多いでしょう。

御萩と牡丹餅(おはぎとぼたもち)

秋に作るものを「御萩」あるいは「萩の餅」といい、春に作るものを「牡丹餅」といいます。
それぞれ秋の花「萩」と春の花「牡丹(ぼたん)」に見立てた名で呼びますが、おはぎとぼたもちは基本的に同じもののことです。おはぎ・ぼたもちには、他にも地域や各家庭、作り方の違い等で多くの異名があるようです。それだけ広く食べられているということでしょう。しかし昔は大変なご馳走で、春は豊作を願い秋は収穫への感謝として、神さまやご先祖さまに捧げる時か、特別なお客様をもてなす時にだけ作られたものでした。今では一年中売られており、多くは「おはぎ」で通用しています。



◆◆◆季節を楽しむ◆◆◆

お月見を楽しもう♪

中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ):2011年は9月12日

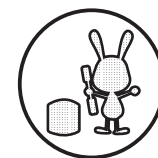
旧暦8月15日の夜には月を観賞する習慣があり、十五夜、お月見ともいいます。
新暦では、9月中旬から10月上旬頃となります。

《お月見の楽しみ方は?》

●月の見える場所にお供えを用意する

家の縁側や庭先などの月が見える場所にお供えものを用意します。お供えする月見団子の個数は、その年の旧暦の月数というのが一般的で、平年は12個、閏月のある年は13個お供えします。このときに、一緒に初もの里芋を供える風習があることから「芋名月」、「芋神様の祭り」と呼ばれることもあります。

また、収穫の祭りには稲穂を捧げる習慣がありました。その名残として現在では、稲穂の代わりに稲穂に似ているススキを捧げる場合が多いです。



●十五夜だけでなく十三夜もお月見を

2011年の十三夜は10月9日です。

十五夜に対して、日本では「十三夜」と呼ばれる、もう一つのお月見があります。

これは、旧暦九月十三日にあたり、栗や豆を供えることから「栗名月(栗明月)」、「豆名月」などともいわれています。また、十五夜または十三夜のどちらか一方しか月見をしないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いこととされていました。できればどちらも家族揃ってゆっくりと名月を観賞したいですね。

旬の食材レシピ

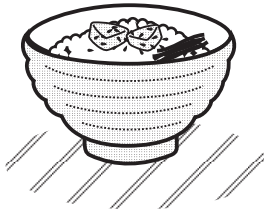
さつまいもごはん

昆布で炊き上げたごはんは腸を整え、健脳効果も

さつまいものカロリーは米や麦の約1/3。少量で満腹感が得られるために、ダイエットにも向く食材です。含有するビタミンCは加熱に強く、昆布のうまみで炊き上げたごはんは脳の働きも活発にしてくれます。

〈材料：2人分〉

- さつまいも(大)… 1本(約300g)
- 昆布…………… 10cm
- お米…………… 2カップ
- A
 - 酒…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ1
 - 塩…………… 小さじ1
- ごま…………… 適量



〈作り方〉

- ① さつまいもはよく洗い、両端を切り落とす。1cm厚さのいちょう切りにし、たっぷりの水に15~20分くらいさらし、水気をきる。
- ② 米は研いで、普通の水加減にする。
- ③ ②にさつまいもと表面の汚れをふいた昆布、Aの調味料を入れて、炊く。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り出し、さつまいもをくずさないようにさっくりと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、ごまをかけて、できあがり。

※取り出した昆布は細切りにし、えのきだけ、かつおぶし、しょうゆ、みりん(分量外・各適量)を加えてさっと煮ると簡単なつけあわせになります。

9月の誕生花と花言葉

| | | | | | |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1日 どらゆい 私を愛して | 2日 フリーゴールド(黄) 健康 | 3日 マーガレット 心に秘めた愛 | 4日 だいごん草 満ちた希望 | 5日 ケイトウ おしゃれ | 6日 クルマユリ 多才な人 |
| 7日 オレンジの花 花嫁の喜び | 8日 ホウセンカ 私にふれないで | 9日 シオン ごきげんよう | 10日 アスター(白) 信する心 | 11日 アロエ 万能 | 12日 クレマチス 心の美 |
| 13日 猫柳 自由 | 14日 マルメロ 誘惑 | 15日 ダリア 華麗 | 16日 リンドウ 貞節 | 17日 エリカ 孤独 | 18日 アザミ 独り立ち |
| 19日 サルビア 家族愛 | 20日 ローズマリー 私を思って | 21日 イヌサフラン 悔いなき青春 | 22日 ハイビスカス(ピンク) 華やか | 23日 マンジュシャゲ 陽気な気分 | 24日 ダリア(黄) 優美 |
| 25日 クジャクソウ ご機嫌 | 26日 柿の花 自然美 | 27日 かしわ 愛は永遠に | 28日 フジバカマ あの日を懐古 | 29日 林檎の花 誘惑 | 30日 シュウメイギク 薄れゆく愛 |



9月の誕生石と宝石言葉

《サファイヤ》…慈愛、誠実