

季節を楽しもう

～秋・冬～



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



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2020 9月号

Copyright © 2020 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

秋の歳時記

涼しくさわやかで五穀や果物の収穫期ですが、台風や前線の影響で雨が降りやすい時期でもあります。

秋分の日 2020年は9月22日

祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日。秋の彼岸の中日にあたります。

※年によって日付が異なります。前年の2月1日に国立天文台が官報で発表する「秋分日」を基準にして決められます。

十五夜 2020年は10月1日

中秋の名月、芋名月とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味もあります。秋の真ん中というのは9月7日から10月8日の間で、その期間の満月が出る日を十五夜と呼びます。収穫祭や初穂祭としての風習が残ったもので地域により違いがあります。

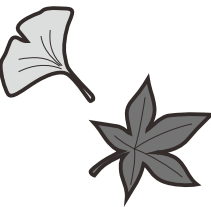
・すすきや秋の七草を飾る

☆稲穂の穂がまだ実る前なので、穂の出たすすきが稲穂に見立てられ飾られたとされています。また、すすきは神様の依り代と考えられており、鋭い切り口が魔除けにもなるとされています。

・十五夜の団子15個と里芋など 秋の農作物や果物をお供えする

☆穀物の収穫に感謝し、月に見たてて丸い団子を作ったのが月見団子の始まりです。また、芋名月の別名からもわかるように芋類の収穫を祝う行事でもあるため、里芋やさつま芋などをお供えします。

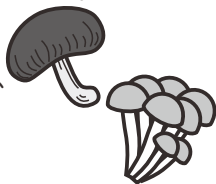
⇒お月様の見えるところにお供えしましょう



きのこの日 毎年10月15日

きのこの需要が高まる10月の真ん中である15日を記念日とし、旬のおいしい時期にたくさん食べてほしいとの願いから制定されました。

きのこは低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。健康維持のためにぜひ取り入れましょう。



～きのこのポン酢マリネ～

<材料：2人分>

- ・きのこ(お好みのもの)：1～2袋
- ・ポン酢：100cc ・水：100cc ・はちみつ：大さじ1/2
- ・オリーブオイル：小さじ1

<作り方>

- ①ポン酢、水、はちみつを合わせマリネ液を作ります。
きのこは石づきをとり、食べやすいサイズにさきます。
- ②マリネ液にきのこを加え、軽く混ぜます。
ラップをかけて、きのこが柔らかくなるまで、レンジで4～5分加熱します。きのこに火が通ったら、オリーブオイルを加え、全体を混ぜます。



いいふろの日 毎年11月26日

「いい(11)ふろ(26)」(いい風呂)と読む語呂合わせと、11月下旬になると、お風呂でゆっくり温まって疲れを取りたいという人が増えることも由来となっています。ぜひこの日には入浴剤などを入れて、ゆっくりとリラックスしながら、贅沢なバスタイムを過ごして、日頃の疲れを癒してください。



※6～7ページに
“手作り入浴剤”をご紹介します。

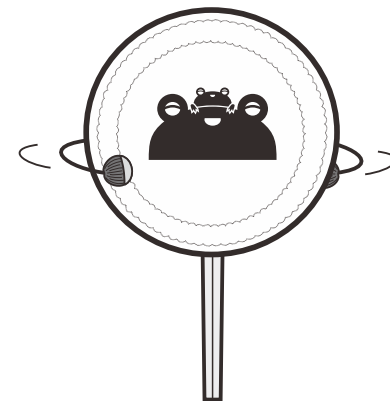


身近なものを使って季節を楽しむ

どんぐりのでんでん太鼓作り

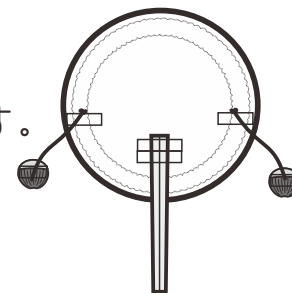
<材料>

- ・どんぐり：2個
- ・紙皿：1枚
- ・割りばし：1膳
- ・ひも：2本
- ・クレヨン
- ・はさみ
- ・セロテープ



<作り方>

- ①紙皿に絵を描きます。
- ②紙皿の後ろにセロハンテープで割りばしを貼ります。
- ③紙皿の後ろの両脇にひもを貼ります。
ひもの先端にどんぐりをテープでとめたら完成です。



～ポイント～

ひもの長さが長すぎると、左右に振っても音が鳴らないので、短めに調整しましょう！

紙皿やどんぐりなど、身近なもので簡単に作れるので小さなお子さんとも一緒に楽しく遊べます。

落ち葉遊び

～イチョウの葉っぱで引っ張り相撲～

どのイチョウの葉が強そうかと、探すところから幅広い年齢や親子でも楽しめる自然遊びです。

<材料>

イチョウの葉：2枚

<遊び方>

- ①イチョウの葉を1枚ずつ持ちます。
- ②2枚のイチョウの葉を引っかけます。
- ③「せーのっ！」で、それぞれ自分の方にイチョウの葉を引っ張ります。
- ④破れたり、折れてしまった方の負けになります。



～落ち葉でネックレス～

形、色、大きさの違う葉でオリジナルのアクセサリーを製作して、自然を楽しむ遊びです。

<材料>

- ・毛糸
- ・落ち葉
- ・穴あけパンチ
- ・はさみ

<作り方>

- ①毛糸を適当な長さに切ります。
 - ②穴あけパンチで葉っぱに穴を開け、毛糸に通します。
- 毛糸の端と端を結んだら出来上がりです。



落ち葉と一緒にビーズや切ったストローを通したり、毛糸の長さを変えれば、ブレスレットにもなります。

冬の 歳時記

最も寒い期間で日も短くなります。一年を締めくくり新年を迎える年末年始があり、慌ただしい季節でもあります。

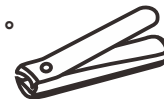


冬至 2020年は12月21日

太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。冬至かぼちゃ、冬至がゆ、柚子湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。

爪切りの日 毎年1月7日

“七草爪”とも言い、新年になって初めて爪を切る日。春の七草を浸した水に爪をつけ、柔らかくして切ると、その年は風邪をひかないと言われています。

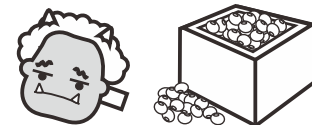


～春の七草～

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)

節分 2021年は2月2日

節分は季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを言い、年に4回あります。旧暦では立春の前日が大晦日に相当する大事な日で重要視されていたため、現在は節分というこの日をさすようになりました。豆まきも、新年を迎えるための邪気祓い行事が定着したものとされています。





身近なものを使って季節を楽しむ

手作り入浴剤

～重曹とクエン酸で作る発泡アロマバスボム～

炭酸風呂は体の血行を良くして、肌の代謝を促進する効果があります。作り置きしてもOKです。

<材料:1回分>

- ★重曹：大さじ3 ★クエン酸：大さじ2
- ★コーンスターチ：小さじ2
- ★はちみつ又はグリセリン：小さじ1程度
- ・精製水：小さじ半分×2回(小さじ1程度)
- ・お好みの精油：5滴
(ローズマリー、ゼラニウム、ベルガモットなど)
- ・ビニール袋



<作り方>

- ①ビニール袋に★の材料を全て入れ、ビニール袋を膨らませて縛り材料がきれいに混ざるように振ります。
- ②お好みの精油と精製水小さじ半分をまんべんなく入れ、もう一度①と同様に材料を混ぜます。
- ③少しまとまったら、残りの精製水小さじ半分をまんべんなく入れ、再度混ぜます。
- ④混ざったら、1回ビニール袋の上からおにぎりを握るように、中身をギュッと固めます。ビニール袋に粉末が付かずきれいに固まりそうであれば、適度な水分の目安です。力を入れて、固めながら好みの形に整えれば出来上がりです。

～アロマバスソルト～

お好みの岩塩に精油を垂らすだけの簡単入浴剤です。岩塩で体が温まり、発汗・デトックス効果があります。

<材料:1回分>

- ・お好みの岩塩：100g
- ・お好みの精油：5滴
- ・ビニール袋

…岩塩について…

アロマクラフト用の岩塩を使用する。浴槽の大きさや肌タイプによって岩塩の量を調整して下さい。

<作り方>

- ①岩塩をビニール袋に入れます。
- ②好みの精油を入れて振って混ぜるだけで出来上がりです。

ゆっくり浸かろう 体の芯まで温まる

38～40℃がおすすめです。20分ぐらい入ることにより代謝が上がり、湯冷めしにくく、冷えの改善、肌がしっとりし、リラックス効果も期待できます。お風呂に入る前に、常温の水又は白湯をコップ一杯飲むと発汗作用を促し、浴室熱中症予防にもなります。

手作り入浴剤を上手に活用して入浴効果を高めましょう。

