



9月の今日は何の日



1(木)	防災の日	17(土)	モノレール開業記念日
2(金)	宝くじの日	18(日)	カイワレ大根の日
3(土)	ホームランの日	19(月)	苗字の日
4(日)	くしの日	20(火)	空の日
5(月)	国民栄誉賞の日	21(水)	ファッションショーの日
6(火)	鹿児島黒牛・黒豚の日	22(木)	国際ビーチクリーンアップデー
7(水)	クリーナーの日	23(金)	テニスの日
8(木)	国際識字デー	24(土)	清掃の日
9(金)	救急の日	25(日)	10円カレーの日
10(土)	野外広告の日	26(月)	ワープロの日
11(日)	公衆電話の日	27(火)	女性ドライバーの日
12(月)	宇宙の日	28(水)	パソコン記念日
13(火)	世界の法の日	29(木)	招き猫の日
14(水)	コスモスの日	30(金)	クレーンの日
15(木)	スカウトの日		
16(金)	マッチの日		

8月のイベント・出来事写真



普段使わない筋肉伸ばすと気持ちいいね～



動いた後は、水分が必要だもんね。話も弾むね～



パプテストさんが、西南学院大学の学生さん達と来訪しました。楽しい時間ありがとうございました



生協サロンで冷やしうどんを美味しく頂きました



減塩生活のすすめ

簡単煮干しだしの作り方
◎寝る前に鍋やペットボトルに煮干しを入れて冷蔵庫に置いておだけ！

翌日にはおいしい出汁がとれています。(目安は500mlに5匹)



市販の顆粒出汁は、約半分が塩分なので、使い方に注意が必要です。



マムシに注意！！

先日、7号棟でマムシを見ました！注意して

今月の健康



暑い日が続き寝不足の事と思います。そこで、今月はぐっすり眠ってスッキリ目覚めるヒントになれば！！

普段の習慣がだいじ快眠術を紹介します
朝日を浴びる

体内時計のリセットに最も有効なのが日光の刺激。起床したらすぐにカーテンを開けて、朝日を浴びる
寝る直前に食事をしない

胃に食物がある状態で寝ると消化器官が働き続けるため、体を十分に休めることができない。寝る2時間前には食事を済ませること

休日でも寝すぎない

休日だからと遅くまで寝ていると、生体リズムが乱れる原因に。起きる時間のずれは1時間程度に抑える
夜間は明るい光を浴びない

明るい光を浴びると脳が朝になったと勘違いしてメラトニンの分泌を止めてしまう。夜間は照明を落として体に合った枕を選ぶ

高さの合わない枕はスムーズな寝返りを妨げ、首や肩が凝る原因に。頭をのせた時の後頭部の高さが3cm～4cmになるのが理想



今月の豆知識

9月の宝石・・・サファイア



慈愛・誠実・徳望

サファイアを持つと自信が付き、成功を収めることができると言われています。

9月の花・・・コスモス



乙女のまごころ



キキョウ 変わらぬ恋

マンジュシャゲ「彼岸花」 感謝
梵語「天上の赤い花」という意味



9月19日は、「苗字の日」です

実は2月13日も「苗字の日」です、なぜ、年に2回もあるのでしょうか？
まず、9月19日の苗字の日ですがこれは、1870年(明治3年)9月19日に制定された「平民苗字許可令」に由来します。

この法令によって貴族や武士だけではなく、平民も公に苗字を名乗ることが許可されました。でも、「平民苗字許可令」は、その名の通り平民が苗字を持つことを許可しますよ、というもので強制ではなかったため、苗字はなかなか普及しなかったようです。もう一つの2月13日については、2月に紹介します。



秋の七草・・・秋の七草は薬用

- ハギ** お彼岸の「おはぎ」の名前の由来
- ススキ** 穂が動物の尾に似ているから「尾花」ともいう
- クズ** 花は甘い香りがする。根からは薬もつくられる
- ナデシコ** 英語ではこの花を『ピンク』とよんでいる
- オミナエシ** やさしい女性を思わせる花。「女郎花」
- フジバカマ** 花はあわい藤色。茎と葉は良い香りがする
- キキョウ** 昔は、あさがおとえばこの花でした。