

みどりの里山岸だより



今月の花

チョコレートコスモス



〈花言葉〉

「恋の終わり」「恋の思い出」
「移り変わらぬ気持ち」



名前の由来・・・花びらからチョコレートの匂いがするというのが名前の由来となっています。
また、その色が通常のコスモスと比べると赤みや黒みが強いことも関連しています。
そのシックな見た目から、切ない意味を持たせたようです。
決して嫌いになったわけではなく、何らかの事情で別れることになった大人の恋の終わりをイメージさせます。

秋と言えば・・・ 芸術の秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋等々ありますね～
そんな秋を思う存分楽しみましょう。

〈 10月の行事 〉

- 秋の衣替え ……10月1日
- 体育の日 ……第2月曜日(今年は10月10日)
- 目の愛護デー ……10月10日
- さつまいもの日 ……10月13日
- 読書週間 ……10月27日～11月9日
- ハロウィーン ……10月31日



※団地内で蛇が何度も目撃されています。ご注意ください。

【自治会よりゴミ出しのお願い】

右の写真を見て下さい。
上の写真の日のゴミは**燃えるゴミとビンの日**(9月13日)でした。
下の写真の日のゴミは**燃えるゴミと粗大ごみの日**(9月20日)でした。
ゴミ収集車は収集日以外のゴミは置いていきます。
残されたゴミは次の収集日までこのままということになります。
出し方のマナーが悪いと注意もうけています。
一人なのか数人なのかはわかりませんが、何度もこういうことがあります。
毎月ゴミカレンダーにも**分別の徹底と出す日を守るよう**お願いしています。
各戸、きちんとルールを守りマナーを心掛けてゴミを出すように再度お願いします。



生活習慣病予防

☆生活習慣病とは・・・食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。

【生活習慣病の予防、対策】

- 栄養バランスのよい食生活
 - 規則正しい睡眠
 - 運動
 - お酒の飲み過ぎに気を付ける
 - タバコを控える
- 一**無**・二**少**・三**多**で生活習慣病を予防
一**無**(いちむ)・・・「無煙、禁煙の勧め」
二**少**(にしょう)・・・「少食(暴飲暴食を控える)、少酒の勧め」
三**多**(さんた)・・・「多動(体を多く動かす)、多休(しっかり休養をする)、多接(多くの人、事、物に接する生活)」



知っ得コーナー

〈ひも付き布団カバーの時短付け方〉



- ①ひも付き布団カバーを裏返しひろげる。
- ②布団カバーの上に布団をのせる。
- ③ひもを結ぶ。
- ④ファスナーの中へ両手を差し込んで一番奥の角と角をそれぞれの手でつかみ一気にひっくり返す。

〈9月27(火) ストレッチ〉

