

ホームページアドレス www.i-coop-npo.org
 をご覧下さい！また、どんな御意見でもお寄せくだされば
 大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。



9月は果物やきのこ等の秋の味覚が美味しくなる楽しい季節ですね。

この時季、「中秋の名月」「お月見」といことばがよく聞かれますね。旧暦の8月15日を十五夜、中秋の名月と言います。秋の真ん中に出る満月のことをさし、現在の暦では9月7日～10月8日までに出る満月のことをそう呼びます。お供えものをして、稲に見立てたすすきをかざります。もっともきれいに見える月を見ることと、豊作祈願や感謝をあらわすために行っていました。



★9月のイベントや行事★

- ・お月見・十五夜 ・重陽の節句(菊の節句)(9月9日) ・体育祭、運動会 ・大相撲9月場所(秋場所)
- ・防災の日(9月1日) ・敬老の日(9月第3月曜日)・秋分の日(9月23日頃)

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

冷えから身を守るためには、体を温め、**血行を改善**することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

健康維持のための生活の心得(出来ることからチャレンジ)

- ◆首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ◆いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- ◆エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにし(外気との温度差は5度以内)に。
- ◆ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ◆38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- ◆十分な睡眠をとりましょう。



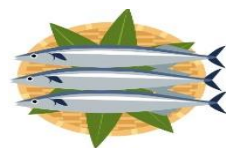
9月の簡単レシピ

秋刀魚のピリ辛ソースかけ



材 料 (2人分)

さんま三枚おろし	2尾分
片栗粉(でんぷん)	適宜
サラダ油	適宜
ごま油	大さじ1
しょうが(みじん切り)	1かけ
にんにく(みじん切り)	1かけ
ねぎ(みじん切り)	1/2本
A トーバンジャン	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
だし汁	大さじ2
片栗粉(でんぷん)	大さじ1/2
水	大さじ1



作 り 方

- 1.秋刀魚は3枚おろしにし、片栗粉をつけてサラダ油を入れたフライパンで揚げ焼きにする。
- 2.別の鍋にごま油を入れ、にんにく・しょうが・ねぎを香りが出るまで炒める。
- 3.2に A の調味料を入れ、加熱する。水溶き片栗粉を流し入れ再び加熱しとろみをつける。
- 4.揚げあがった秋刀魚に3のソースをかける。