

2019年 愛コープ  
ご利用者の皆様へ  
10月のおたより

ホームページアドレス [www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)  
をご覧ください！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。

朝夕はひんやりすることも増え、早い所では紅葉が始まりますね。過ごしやすい気候になり、ご家族で、お友達同士で、お出かけする方も多いことでしょう。スポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！この季節は、心身ともにリラックスしますね。



★10月のイベントや行事★

- ・衣替え(10月1日) ・運動会・体育祭 文化祭・学園祭 ・紅葉・紅葉狩り(10月～11月)
- ・プロ野球・大リーグが佳境に ・ハロウィン・ハロウィーン(10月31日) ・仮装パレード
- ・体育の日(10月第2月曜日) ・銭湯の日(10月10日) ・国際連合デー(10月24日)



体育の日は、元々は10月の第1土曜日の「スポーツの日」でした。1964年(昭和39年)に東京オリンピックが開催されると、開会式が行われた10月10日を記念して国民の祝日「体育の日」となりました。10月10日は晴れの特異日で晴れる確率が高かったため、オリンピックの開会式の日選ばれたといわれています。一部の祝日を月曜日に移して、土曜日を含めた3連休を増やす「ハッピーマンデー構想」により祝日法が改正されて、体育の日は2000年(平成12年)から10月の第2月曜日に移行されました。

秋に多くなる目の病気はあまり注目されていませんが、この時季は「秋の夜長」や「読書の秋」などといわれ、暗い照明で字を読んだり書いたりする機会が増え、**目が疲れやすくなります**。目が疲れるとつい指でこすってしまい、ものもらい(麦粒腫)にかかりやすくなるので注意しましょう。



■疲れ目を癒すアイケア■

蒸したタオルを目の上にあてるだけで血流が良くなり、疲れも解消しやすくなります。ただし、ひどい充血をしている時はアイスパックで冷やしましょう。**※眼球自体を押ししたりしてはいけません。**

目は酸化によるダメージを受けやすいので、**抗酸化物質を多く含む緑黄食野菜や鮮やかな色のフルーツ**を摂りましょう。



10月の簡単レシピ

ほうれんそうとにんじんの  
ごま酢風味



口直しにうれしい、さっぱり酢の物。ごまに多く含まれるマグネシウムは、カルシウムの吸収を助けます。

材 料 (2人分)

- ・ほうれんそう 1/2 束
- ・にんじん 小 1/6 本

【A】

- ・すりごま(白) 大さじ 1
- ・酢 小さじ 1
- ・みりん 小さじ 1

作 り 方

1. 鍋に湯を沸かし、ほうれんそうをサッとゆでる。冷水にとって水けを絞り3cm長さに切る。  
にんじんは皮をむいて3cm長さのせん切りにし、サッとゆでる。
2. ボウルに【A】の材料をすべて入れて混ぜ、1を加えてあえる。