



# おりーぶたより

## 今月の行事予定

九月二十日 長寿祭  
 九月二十一日 月見団子作り  
 九月二十二日 聖心三育保育園慰問



お月見(十五夜・十三夜)

中国では月に神様が宿ると考えられた仲秋(旧暦八カ月)の満月に祈りを捧げる名月観賞の風習がありました。これが遣唐使によって日本に伝えられると風流を好んだ平安貴族に流行し、盛んに「月見の宴」が行われるようになります。やがて秋の収穫祭とも習合して庶民層にも農作物を月に備えて名月を楽しむ行事として定着し、旧暦八月十五日の十五夜(じゅうごや)のほか旧暦九月十三日の十三夜(じゅうさんや)の風習も生まれました。

### 十五夜・仲秋の名月



旧暦八月一五日の月を「十五夜」「仲秋の名月」といいます。旧暦では九月の半ばから十月の初め頃になります。旧暦の秋は七月・八月・九月です。春夏秋冬の各季節とも孟、仲、季に分け、秋は七月を孟秋、八月を仲秋、九月を季秋と呼びました。さらに秋の真ん中、八月十五日は「仲秋」と呼びました。十五夜の月は仲秋の満月(暦のズレで十五夜が満月にならないこともあります)仲秋の頃は温度が下がり、空気が澄んで年間で最も月が美しく見えます。



## 健康一口メモ ～ 味噌汁 ～

毎日暑い日が続きましたが、皆様は夏バテしていないでしょうか？  
 毎日何気なく飲んでいる一杯の“味噌汁”お気に入りの具は皆さんそれぞれでしょうが、冷房で冷えがひどい人におすすめなのは、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、大根などの根菜類です。  
 海藻類は不足しがちな食物繊維やカルシウムを補ってくれます。  
 また汁物をとることで満腹感を味わえて肥満の予防・改善効果も期待できます。  
 味噌は大豆を麹で発酵させた食品で、大豆ペプチドや大豆サポニンなどの成分が豊富に含まれているので、血管についてのコレステロールや中性脂肪を洗い流して排出する作用や、食べ物が体内に吸収されるときに腸の神経をほどよく刺激して、交換神経を活性化させることで血流がスムーズになり基礎代謝を向上させてくれます。  
 暑い一日に熱い味噌汁、これが夏の疲れを癒してくれるかもしれませんね。



8月7日夏祭りが行われました。今年は懐かしきあの頃～のテーマで、昔の書籍や、着物、生活用品を展示し、時代の流れを感じ、また職員による寸劇や、地元の子供会町内会の皆様、そして歌手の志摩幸子さんを招いての楽しい時間を御家族様と一緒に過ごされました。

## 施設アルバム



### 職員紹介



**佐藤未沙子 さん**

血液型: B型

趣味: 音楽鑑賞

抱負: 笑顔を忘れず日々たくさんの方のことを学び成長していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



**熊田美和子 さん**

血液型: A型

趣味: ライブに行くこと

抱負: 少しずつですが、信頼をしてもらえるように、頑張りたいと思ひます。

### 職員からひとこと

※佐藤さんはまじめでしっかり落ち着いた女性です。

※熊田さんは一生懸命仕事をされて明るく笑顔のすてきな女性です。