

9月に入り朝晩は涼しく感じられるようになりましたが、日中はまだまだ厳しい残暑が続くようです。8月からの猛暑の影響でストレスや疲労が蓄積され頭痛、吐き気、嘔吐、手足のしびれ、咳などが出るそうです。十分な睡眠適度な運動、湯船に浸かる、ビタミンEを含む食材等を取りしっかりと対策をしてこの夏を乗り切っていきましょう。



9月生まれの方

穴井さん



23日



お誕生日

おめでとうございます。



9月の行事

長月『ながづき』は夜がだんだんと長くなるので夜長月それが『長月』になったといわれています。

1日 防災の日

防災意識を高め災害への備えを再確認する避難訓練が全国で行われています。

2日 宝くじの日

9(く)2(じ)の語呂合わせ。

18日 敬老の日

多年にわたり社会につくしてきた方々を敬愛し長寿を祝う日。

23日 秋分の日

先祖を敬い亡くなった人々を偲ぶ日。秋の彼岸の中日にあたる。太陽が真東から昇って真西へ沈む昼と夜の長さが同じになるといわれている日。

29日 十五夜

別名『中秋の名月』といいます。

招き猫の日

9(くる)2(ふ)9(く)来る福の語呂合わせ



日本の夏の風物詩のひとつである風鈴ですが中国より伝えられ吉凶を占うために使用された



『占風鐸・せんふうたく』が起源だといわれています。軒先に吊された風鈴が風に揺れ音が鳴るとなぜか不思議と涼しく心地よさを感じたことはありませんか？音を聞くだけで涼しいと感じるのは『風が吹いている=涼しい』と脳が勘違いをしているからだといわれています。風鈴の音を聞くと体の表面温度が下がることも立証されているそうです。