

# 9月 すずらん通信

平成29年度 9月発行 No.24

秋の七草が茂り、季節が少しずつ変わっていることが感じられるようになってきました。虫たちの声も心地よく聞こえてきます。朝晩はすっかり涼しくなったものの日中はまだまだ日差しの厳しさが残ります。また夏の疲れが出やすくなる時期ですので、ゆったりとした入浴、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないよう心掛けたいですね。



## 救急の日

(9月9日)



9月9日は「救急の日」です。過ごしやすい気候になり、子どもたちの動きが活発になって怪我が多くなる時期です。すり傷は流水で汚れを落としてばんそうこうをはる、鼻血が出たら鼻の下の方(小鼻)を押さえる、やけどは流水で冷やすなど、けがの基本的な対処方法を知っておくといいですね。いざという時に備えて、ご家庭の救急セットの見直しもこの機会に。



すずらんルーム 0967-34-9026

## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい厚着を意識してしまいます。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いたいですね。

## お月見

中秋の名月といわれる『十五夜』は、旧暦の8月15日で秋の収穫に感謝する日です。お月見の習慣は、平安時代から始まり、芋・お団子・ススキをお供えます。秋にとれる芋にちなんで『いも名月』とも言われています。お団子は満月の形、ススキは魔除けを意味しています。虫の声をBGMに家族で夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。

☆お月様は昔から鑑賞する風習があるように特別な存在。そのため月にちなんだ絵本もたくさんそろっています。今回いくつかピックアップしました。月の絵本をみながら月について話したり考えたりするのも楽しいですね。絵本の中でお月さまは様々な顔を見せてくれます。

### — お月さまの絵本 —

- おつきさまこんばんは
- お月見おばけ
- まんまるおつきさん
- ほく、おつきさまがほしいんだ
- 14ひきのおつきみ
- パパお月さまとって
- お月さまってどんな味
- かぐや姫
- たぬきのおつきみ



## 夏の疲れに☆コーディアル

### ＜材料＞

- 水…300cc
- グラニュー糖…50g
- エルダー…5g
- ローズヒップ…7g
- レモン汁…大さじ1



### ＜作り方＞

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、ローズヒップとエルダーを入れ、10分程煮だします。
- ② 10分たちましたら火を止め、グラニュー糖、レモン汁を加えます。
- ③ ②を茶こし等で濾過し、粗熱がとれたら保存瓶に移し完成です。

☆コーディアルは、4～5倍ほど水やお湯または炭酸などで希釈してお飲みください。今の時季ですと、ハイビスカスティーの甘味づけとしてもおすすめです。

『ビタミンCの爆弾』ともいわれるローズヒップが夏の疲れを癒してくれます。ヨーロッパでは古くからなじみあるエルダーは『万能の薬箱』とも呼ばれています。ちょっとした不調にも。