

どげんき通信

第 134 号
令和 4 年
(2022 年)
9 月 1 日発行



息子とD1観戦

みなさんおげんきですか。八月二十一日に福島県二本松市に行ってきました。中一の長男が車好きで、タイヤを滑らせて走るドリフト競技を見てきました。車で行ったので、私はほとんど運転でしたが、長男にはファンである松山北斗選手の優勝を見て喜んでもらえたと思います。運転一〇時間はさすがに眠かったです。

仕事から健康寿命の話題に敏感で、ユーチューブで「老いなぎ世界」という本の要約チャンネルを見ました。「若い」とは「病氣」で、治すことが可能と言われています。老化を治すには、

- ① 食事を減らす
 - ② 運動をする
 - ③ 暑さや寒さに体をさらす
- ことをすると老化を防げるそうです。昔から腹八分目が健康によいと

言われていましたし、運動も昔から言われていました。暑さや寒さに体をさらすことはお風呂に入ればできます。

ようするに規則正しく生活すれば老化をいせぐことができます。福島県には睡眠不足でいつてきました。睡眠は老いに関係ないのかな？

お彼岸はいつからいつまで？

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、お彼岸は年に2回あり、春分の日・秋分の日を中日とした7日間のことを指します。

春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」、秋分の日は「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ。」と、自然や先祖を大切にする日本ならではの伝統文化として現在まで続いている習慣です。秋分の日を過ぎると昼間の時間が短くなるので、残暑も落ち着いて過ごしやすくなります。日によって朝晩はぐっと涼しくなりますので気温の変化に注意してお過ごしください。



9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	1 先勝 二十十日	2 友引	3 先負
4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引 白露	9 先負	10 仏滅
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 行事食 先勝 (昼食) 敬老の日	20 友引 彼岸	21 先負	22 仏滅	23 大安 秋分の日 秋分	24 赤口
25 先勝	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引



ひなたぼっこ



柿と子ども

ぬり絵でマンチエイジング！
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
シットライ！

☆今月のご馳走の日のお食事☆

9月19日(月)昼食

青森県産ホタテと野菜のかき揚げ
と金目鯛の天ぷら弁当



9月のご馳走の日のお食事は、人気の高い天ぷらの盛合せをご用意いたしました。

青森県産のホタテと野菜を合わせたかき揚げとしっかりとキメの細かい身質の金目鯛の天ぷらを盛合せました。

金目鯛の赤い皮目は華やかに彩りを添えます。かつお出汁を効かせたつゆをかけてお召し上がりください。

～おしながき～

青森県産ホタテと野菜のかき揚げ、金目鯛の天ぷら、
高野豆腐の含め煮、小松菜の和え物、
さつま芋とリンゴの紅芋和え、なます、おかか昆布

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 住みいるお届け便で
日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも
お弁当と一緒に配達できるようになりました！
ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

