

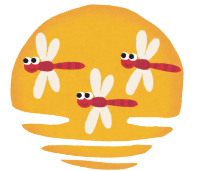


立秋を過ぎてからの方が猛暑日や熱帯夜が続いています。この暑さで体調をくずす人も少なからずいます。熱中症予防と新型コロナウイルス感染予防の両方に注意をはらわなくてはなりません。体力維持と向上を図ることが感染予防の基本ということは、みなさんご存じの通りです。ところがその方法が時々勘違いや、覚え間違っていることがたまにあります。健康に関する情報は無限にあります。そんな中で一番大切なことは、規則正しい生活と一日の活動の源である朝食をしっかりと食べて力を蓄え、メリハリのある生活をするのがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防の第一歩となります。

水分補給は喉が渴いたと感じる前にしないと、脱水症状が起きることもあります。これからは食中毒が増えてきます。食品の管理方法や、調理方法など今以上に気をつけましょう。

今月の歌
赤とんぼ

- ① 夕やけこやけの赤とんぼ 追われてみたのは いつの日か
- ② 山の畑の桑の実を 小かごにつんだは まぼろしか
- ③ 15でねえやは 嫁にゆき お里の便りも 絶え果てた
- ④ 夕やけこやけの赤とんぼ とまっているよ 竿の先



豆知識

「秋」について

暦の上では立秋から立冬の前日までをいう。
天文学では秋分から冬至までをいいます。

<イメージと表現>

1. 涼しくさわやかな季節 (天高く馬肥ゆる秋 * 食欲の秋 * 雲一つない秋の空 * 仲秋の名月)
2. 昼が短く夜が長い (秋の日はつるべ落とし * 秋の夜長)
3. 暑くもなく寒くもなく催しなどを行うのに最適の季節 (読書の秋 * スポーツの秋 * 芸術の秋 * 行楽の秋 * 灯火親しむ候)
4. 実りの季節 (実りの秋 * 収穫の秋 * 紅葉の秋)
5. 物事が盛りをすぎて終わりが近づく時期 (桐一葉落ちて天下の秋を知る * 人生の秋にさしかかる)
6. ものさびしさ ものかなしさを喚起 (感傷の秋 * さびしげに木の葉が舞う)
7. 「秋」を(とき)と読んで、事にあたって特に重大なとき (危急存亡の秋 * 千載一遇の秋)
8. (飽き)にかけて、男女の愛情がさめることという (二人の間に秋風が立つ)

開所日

月曜日～金曜日
10時～15時00分まで
(土・日・祝日は休み)

利用料金 無料 (イベント内容により参加費を頂く場合がございます。)

対象年齢 0才～4才位まで

住所：尼崎市杭瀬北新町3-16-7

電話：6482-8082

E-mail: amagasaki-nobinobi@nifty.com

