

# 領内出張所 だより

第64号

平成27年9月15日発行

TEL 77-2001

E-mail [ryonai@odaitown.jp](mailto:ryonai@odaitown.jp)



真夏の花ハイビスカス

…ピンク色の花言葉「華やか」

いま、多くの花をさかせています。

健康相談が開催されました。

健康ほけん課が毎年行っている「健康相談」が唐櫃・明豆・滝谷の集会所で行われました。

水野理学療法士による、測定、解説、体操など、楽しい説明を受けながら、皆さん身体を動かしていました。



唐櫃集会所での開催のようす

唐櫃で、実験と題して「片足立ち」やってみました。

その後、足首の曲げ伸ばしをして「片足立ち」その時間をはかってみました。

「結果より楽しく笑い、続けることのきっかけにして下さい。」とお話がありました。



明豆集会所での開催のようす

腕を大きく振ることで、歩くときの補助になる。たくさん歩くことも大切、腕を前後に振ることで、肩甲骨を柔らかくすると、日ごろの動作が良くなり転倒防止、姿勢が良くなるなど、楽しいお話でした。



滝谷集会所での開催のようす

「腕の曲げ伸ばしは、腹筋・背筋の運動につながり、膝や腰を痛めて歩けない時など、立っていても椅子に座ってでも出来る運動です。」とお話がありました。

週3回ぐらいを目安に、意識して取り入れていかれてはいかがでしょうか。

## 白露・秋分の頃

二十四節気と七十二候 | 暦生活より

9月23日（平成27年）秋分の日。春分の日と同じように太陽が真東から昇り、真西に沈み、昼と夜の長さが同じになる日のこと。

もともと、農村部では春分の頃に豊作を願い、秋分の頃に豊作を祝う自然信仰から「秋の彼岸」として先祖供養の意味を持ち始めました。

明治時代に秋分の中日を「秋季皇霊祭」（しゅうきこうれいさい）と定め先祖をまつる日となり一般に定着していきました。

### ■日本の四季

二十四節気のひとつで、9月8日～9月22日まで「白露」。  
秋分の日、秋のお彼岸9月23日から10月7日頃は、澄み渡る青空にいわし雲、「おはぎ」が思い浮かびます。

お萩？牡丹餅？…名前の由来は「萩の咲く頃・牡丹の咲く頃」だからとの事。なんだか食欲の秋につながりますね。



### ■白露の頃

白露（はくろ）とは、夜中に大気が冷え、草花や木に朝露が宿りはじめる頃。露は光、白い粒のように見えます。

日中の暑さも和らぎ始め、だんだん秋の気配が深まってきます。

### ■草露白（くさのつゆしろし） 初候

草花の上に降りた朝露が、白く涼しく見える頃。夏から秋への変わり目です。「露が降りると晴れ」という言葉があります。

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉のとおり残暑も落ち着き、秋の気候へと変わっていきます。

### ■鶴鴒鳴（せきれいなく） 次候

鶴鴒が鳴きはじめる頃、鶴鴒は水辺を好む鳥のため川の上流に行くほど多く見られます。民家の軒下などにも巣を作ります。

### ■玄鳥去（つばめさる） 末候

暖かくなる春先に日本にやってきたツバメが、暖かい南の地域へと帰っていく頃。また、来年の春先には戻ってくるのでしばしの別れとなります。

### ■旬のもの

秋刀魚・南瓜・松茸に鯖……秋の味覚といえば**秋刀魚**。

濃いる緑色のおかずにも、お菓子にも使える**南瓜**。

もう店先に出回り始めた**松茸**、香りや味わいがよく高価で「茸の王様」のような松茸。

秋分の日には「**おはぎ**」、萩の花が咲き始め本格的な秋を迎えます。

また、山々が美しく色づきはじめる頃です。

運動で「脳機能の若返り・転倒予防・生活習慣病予防・体力づくり」に効果のある **スクエアステップ教室** が開催されます。

【期 間】平成27年10月から平成28年3月まで 毎月第1・3火曜日

【時 間】午後1時30分～3時まで

【場 所】大台町栗生 健康ふれあい会館

【対象者】大台町在住の方

【講 師】三重大教授 重松良祐 氏、他運動指導士

【定 員】30名 ※定員になり次第申し込み終了です。

【申し込み・問い合わせ】

希望の方は、**9月25日**までに大台町役場健康ほけん課に申し込み下さい。

主催：役場健康ほけん課 協力：三重大学 中部電力（株）

←「スクエアステップ」って？→



マス目で仕切られたマットで踏みを行う運動です。ステップは簡単なものから複雑なものまで沢山のパターンがあり、たのしく取り組むことができます。

初めに指導者が行うステップをみて、まねして行います。

この秋、転倒予防・体力づくりに取り組んでみませんか？

## 平成27年「秋の全国交通安全運動」実施

秋は日没時間が早くなり、夕暮れ時はもっとも交通事故の多発が心配されます。一人一人が交通ルールを習慣づけて、悲惨な交通事故を防止することを目的として秋の全国交通安全運動を実施します。

期間 平成27年9月21日（月）

から9月30日（水）までの10日間

目標 子供と高齢者の交通事故防止

○夕暮れ時と夜間の歩行中・

自転車乗用中の交通事故防止

○すべての座席のシートベルト

チャイルドシートの正しい着用の徹底

○飲酒運転の根絶

**9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。**

夕方は、早めのライトの点灯と反射材料の着用で交通事故を防止しましょう。



夕暮れからは反射材が有効！

**夕暮れ時は、早めのライト点灯で安全運転**



## 「絵手紙教室」

お友達や、家族への手紙に絵という  
思いを添えて届けてみませんか？

毎月1回絵手紙愛好家が集り教室  
を開催します。

始めての方もぜひご参加ください。  
道具がない方は、お貸しできます。

日時 10月6日(火) 第1火曜

午後1時30分～3時まで

場所 領内地域総合センター

電話 77-2001

9月1日の作品です。

お誕生日カードとしてお届けいたします。



秋の催し物のご案内

### 第9回 生涯学習フェスティバル

#### 芸能祭

平成27年10月4日(日)

開場 午前9時30分 開演 午前10時～

会場 グリーンプラザおおだい

#### 展示祭

平成27年10月24日(土)～25日(日)

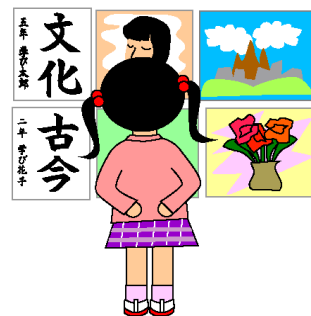
開場 (24日) 午前10時～午後5時まで

(25日) 午前9時～午後3時まで

会場 大台町B&G海洋センター

### 第10回 どんとこい大台まつり

平成27年11月8日(日) 大台町役場周辺



あとがき

早くも9月、トンボが  
秋の爽やかな日を楽し  
んでいるかのように飛  
んでいます。

台風も過ぎ一気に秋  
が来たように思います。  
芸術の秋です！

秋の催しが各地域で  
開催されます。

運動会・文化祭など、  
1年のうち、一番過しや  
すい季節を迎えます。

27年の中秋の名月は  
9月27日です。

秋の真ん中の名月(満  
月)という事で「仲秋の  
名月」と呼ばれます。

旧暦で7月「初秋」、  
8月「仲秋」、9月「晚  
秋」。8月の名月という  
事で、「仲秋の名月」。

収穫も終わる頃、お月  
見をたのしんでみては？

(木下)

