

9月1日は防災の日

最近地震が多くに配
であろ。。
久しぶりに備蓄品
チェックして
みませんか?



記念日の由来...

1923年(大正12年)9月1日に起きた関東大震災を忘れず、台風などの災害に備えるため、1960年に政治の閣議で制定されました。

自宅でできること

- 自宅の安全確認・・・大きな家具が倒れないかチェック!!
- 備蓄とグッズの点検・・・賞味期限や動作確認を!!
- 連絡手段の話し合い・・・災害時にどう連絡を取り合うか、
災害伝言ダイヤル(171)の使い方の確認を!!
- 避難経路の確認・・・ハザードマップと避難所の確認を!!

※コミプラは西白井地区の避難所に指定されています。

ハザードマップもロビーに掲示してあります。よかったらチェックしてみてくださいね^_^

サークル応援団〜マリエさん〜

7月10日(金)に60才以上の方限定でフラダンスサークル、マリエさんのメンバー募集のお手伝いをしました。参加者はお一人でしたが、休けい中も皆様でくたくたく話す姿も見られ、終始和やかな講座となりました。^^

これをきっかけに市民の方とサークルさんをつなぐことができれば、コミプラススタッフはとってもうれしいです!!

サークルさんへ

メンバー募集についてのご相談承ります。

ぜひ! コミプラススタッフまで!!

宿題やつけちゃおうぜ!!

コミプラで毎年ある大人気講座

7月27日と30日の2日間

対象は小学生のみ



夏休みの宿題を7777の先生方とお友だちと一緒にやつけました!!

1日びっちり勉強したあとは、美味しいかき氷に舌つづみ...♡♡

夏休みの始めの2日間にしっかり勉強すると、宿題もしっかり進みます。お迎えに来た保護者の方に、

「ちんごもすすんだよ」とうれしそうに報告する姿を見かけることができました。

来年もまたやりたいな...と思う(うん)でした!

ワシ薬師の豆知識～五行説⑥

「五行説」についてかいています。最後の性質「水」です。

表をおねがいします



すべてのものを潤し、上から下へ流れていく様子です。

特性は下降・寒冷です。

五臓は「腎」であり、人の成長や発育に関わります。

「腎」の働き
生命活動に重要な「精」
を作ったり貯めたりします。

「腎」が弱ると...
髪・耳に表れます。
加齢に伴って抜け毛や白髪が増えたり
耳鳴りがでるのはこのためと言われています。

「腎」に良い食べ物
五味：「鹹」(塩辛い) 五色：「黒」がおススメ。
(ワカメ、わか、アサリ) (椎茸、黒豆、海苔)

次回は「五行説」の最終として、各性質の関わりを書いていきます。

9月の健康情報...

夏バテ？ それとも秋バテ？

夏バテと秋バテの違いを知っていますか？

主な違いは、発症時期・原因・体の状態です。



夏バテ ☀️ 原因：暑さ・冷房・冷たい飲食物
(7～8月)

- ・食欲がない
- ・体がだるい
- ・疲れやすい



秋バテ 🍂 原因：夏の疲れ+寒暖差・気圧の変化
(9～10月)

- ・朝起きるのがつらい
- ・頭痛や肩こり
- ・胃腸の調子かわる
- ・疲れがなかなか取れない



予防対策 ①朝食を食べよう ②38～40℃のお風呂で体を温めよう
③睡眠もしっかり取ろう ④旬の食材・秋の味覚を食べよう
(鮭・きのこ・さつまいも・梨など)

学びのコーナー ♡ 干支について ♡

9月に学ぶ干支は「へび」(巳年)です。

へびは脱皮をすることから「変化」や「復活と再生」を象徴し、新しいことが始まる年とされています。

古来より「金運・財運の象徴」や「知恵の神様」として親しまれ、縁起の良い動物として広く愛されています。

へび年の人の性格傾向

- ★ 意志が強く頑張り屋
- ★ 冷静で理性的
- ★ 聡明で洞察力がある
- ★ 堅実に財を築く など



次回のへび年は2036年です！

● 十五夜(中秋の名月)とは ●

1年で最も美しいとされる月を眺め、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。

2026年の十五夜は 9/25(金)

同じ日本でも地域によって月見団子も様々です。

関東

形はまん丸で
食べる時に
みたらしや
あんこを付ける



西日本

形は楕円形で
まわりに
あんこを
巻き付ける



名古屋

形はしずく形
白茶・ピンク
3色



沖縄

「ふらぎ」と呼び
まわりに
小豆をまぶす



どれが美味しいかな??