



## 秋といえば…

TOPICS

### 秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、 スポーツの秋、そして読書の秋ですね。

終戦の2年後の1947年(昭和22年)、まだ戦火の傷痕が至るところに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と決意をひとつに、出版社や書店、公共図書館などが力を合わせ、さらに新聞・放送のマスコミ機関の協力のもとに、読書週間が開催されました。

それから70年以上が過ぎた現在、「読書週間」は国民的行事として定着し、日本は世界有数の「本を読む国民」の国となりました。論理的思考の基礎となる読書の重要性は、現在ますます高まってきています。YouTubeで観れる読み聞かせ動画などを活用したり、図書館で気になる本を借りてみたり、お家でゆっくり読書を楽しむ時間を作ってみませんか？

(森岡)



## days 今日は何の日？



### 10月第2月曜日 スポーツの日

1964(昭和39)年10月10日に行われた東京オリンピック開催日を記念して、1966(昭和41)年6月公布・施行の祝日法によって制定されました。

1998年10月に祝日法が改正され、2000(平成12)年から10月の第2月曜日に変更されました(従来は10月10日)。「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」日とされています。

## word 心にひびく一言

必要なのは知識でなく思いやりである。  
思いやりがなければ残るのは暴力だけである。  
心に愛を知らぬものだけが憎しみ合うのだ。  
人生はもっと美しく、もっと素晴らしいはずだ。

チャールズ・チャップリン



気温もぐっと下がり、秋を肌で感じる季節になりました。空気の乾燥も気になります。

乾燥により、体の中で空気を取り込む役目を担う「肺」を中心として鼻・口・喉などが、風邪やアレルギー性の鼻炎、気管支炎、喘息といった病気にかかりやすくなります。

また「皮膚」も大きく影響を受けます。最初に外気に接する皮膚は、秋に入って寒くなると毛穴がキュッと閉じて、乾燥をうけて潤いを損ないカサカサの肌荒れ、皮膚炎、じんましん、老人性の掻痒症等の症状を起こしやすくなります。

こうした乾燥により、エネルギーや栄養物質の巡りが滞ってしまい、免疫力や抵抗力の低下を起こします。



秋に起こりやすい病気や症状の予防・対策

①軽いウォーキングなど継続できる運動

基礎代謝を上げ、血流を良くして免疫力を維持する。運動もやり過ぎは逆効果。

②お風呂に入る習慣をつける

適度な温度でゆっくり入ることにより、血流を良くして免疫力や内臓機能UP。自律神経のバランスも整えてくれる。

③外出時の気温に合わせた衣服の調節

秋の風による冷えや乾燥から体を守る。

④睡眠の取り過ぎに気をつける

長時間横になると深い呼吸がしづらくなり、肺に負担がかかる。早寝早起きを心がけて。

⑤秋の季節に、梨・ぶどう・柿・きのこ・れんこん・芋類など、旬のものを食べて肺を潤す。

「梨」はおすすめの食材。咳や痰、喉の痛みをやわらげ、利尿作用でむくみも解消。

秋口からは涼しくなり散歩も気持ちいい季節、散歩後に半身浴をして夏に溜まった疲れを解消させていきたいと思っています！  
(山本)

quiz 脳活クイズ

第1問

収穫を祝う行事「亥の子」。  
主にどこでおこなわれる行事でしょうか？

- ①北日本 ②東日本 ③西日本



第2問

□に入る漢字はなに？ 海 → 山 → □ → 秋 → 体

第3問

部屋の中には5人の女性がいて、その真ん中には5つのリンゴが入ったカゴが置いてあります。女性が1人ずつ順番にリンゴを取っていき、最後の一人までリンゴを取った状態で、何故かまだカゴの中にはリンゴが1つ入ったままの状態でした。いったい何故？



9月号の回答

第1問 ④ハズレ

宝くじを買った【タヌキ→「た」抜き】となるので、たからくじから「た」を抜くと「からくじ」になります。

からくじ=ハズレ

第2問 ④働いていない

透明人間は色が無いので無色です。働いていないことを無職といいます。

むしょく=働いていない

第3問 ②宇宙

Aさんは「食事をする気=食う気=空気」が無くなってしまいました。宇宙には空気がないので宇宙が正解。

