

まだまだ残暑が厳しい9月ですが、皆さんいかがお過ごしですか？夏の疲れも出やすい時期ですので、生活リズムも見直していきましょう！！

生活リズム見直しポイント

①早起き

生活リズムの調整に重要なことは朝の光をたっぷり浴びること！！

②昼間の活動

昼間、明るい太陽のもとで身体をしっかり動かすことで、心地よい疲労が得られ、夜のメラトニン分泌の増加もしてくれ、眠くなるリズムを作ってくれます。

③昼寝の時間

夕寝は夜の睡眠を妨げます。昼寝はある程度決まった時間に、決まった量を取らせてあげて、早めに切り上げましょう。

④入眠儀式

眠るまでの段取りを決め、それを毎日繰り返すことが大切です。独自のおやすみプラン（絵本を一冊読む、その日のお気に入りのおもちゃと一緒に寝る、もしくは「オヤスマ」を言ってからベッドに向かう、などなど。）を作ってみてくださいね。



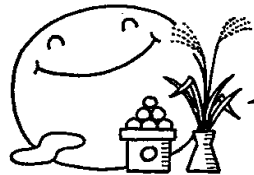
じゅうごや 十五夜

季節を感じる心を育てる

～一年で一番きれいな月が見られる日～

旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。「秋の真ん中に出る満月」の意味で、旧暦では7～9月を秋としていたことから、8月15日が秋のちょうど真ん中とされたのです。欠けるところのない満月は豊穡の象徴でもあり、「十五夜」にはこれから始まる収穫期を前に、豊穡を祈り収穫を感謝する初穂祭としての意味合いがありました。

今年の「十五夜」は9月12日！すすきを飾って、里芋や梨などその時期の収穫物や、お団子を親子で一緒に作りお供えして、気持ちのよい風が吹く中で一年で一番きれいなお月様を眺めるのもいいですよ！



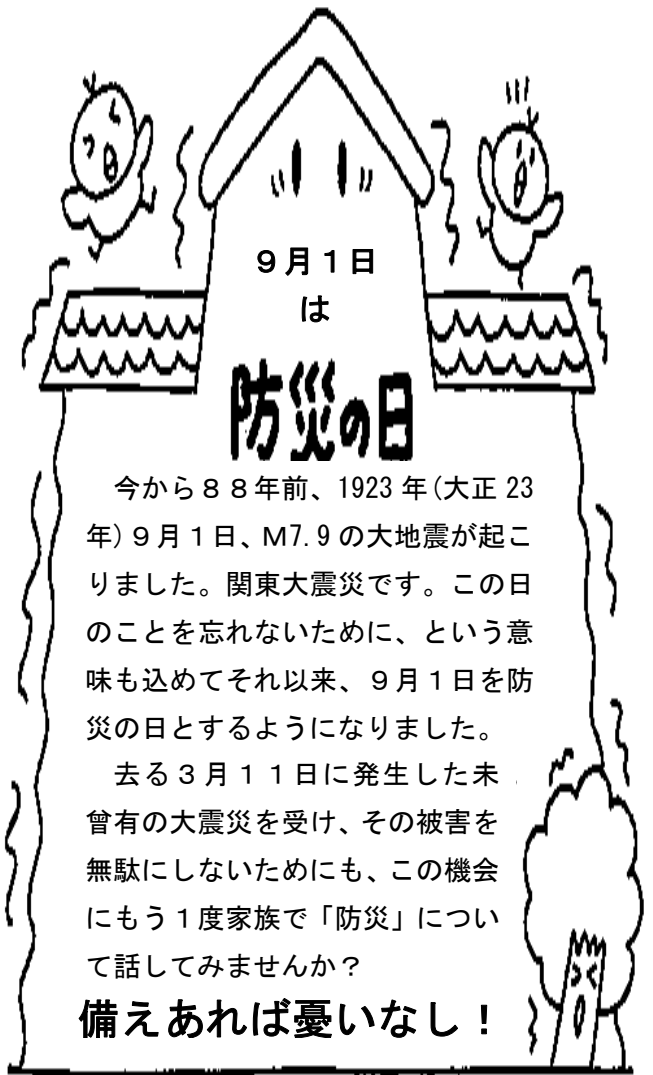
いっしょにつくろう！！

お月見団子の作り方

材料 (子ども4人分)

- ・白玉粉 80g
- ・あんこ 適量
- ・絹豆腐 80g (なくてもOK)

- ①白玉粉と豆腐を混ぜ合わせ、水を適量加え、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ②沸騰した湯に丸めた団子を入れる。浮いてきたら冷水にとり、冷えたら水を切る。お皿に盛り付け、お好みの量のあんこやきなこをまぶせば完成！！

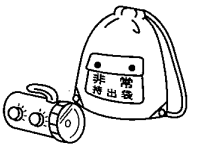


今から88年前、1923年(大正23年)9月1日、M7.9の大地震が起きました。関東大震災です。この日のことを忘れないために、という意味も込めてそれ以来、9月1日を防災の日とするようになりました。

去る3月11日に発生した未曾有の大震災を受け、その被害を無駄にしないためにも、この機会にもう1度家族で「防災」について話してみませんか？

備えあれば憂いなし！

避難袋、懐中電灯、水、非常食は用意したかな？



避難経路、集合場所、連絡を取り合うすべも決めておこうね！あおぞらでは毎月1日に災害伝言ダイヤル171を体験できるので、もしものときのために練習してみよう！！

