

9月の平均気温は全国的に平年より高くなる予報が出されました。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、今年は彼岸になっても、汗ばむくらいの日が多くなるようです。暑さに負けない体作りが大切です。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。秋本番の爽やかな空気に包まれるのはまだまだ先となりそうです。

## 9月でも要注意！夏バテ対策！

新型コロナウイルスの感染拡大の収束までは、まだまだ時間がかかりそうです。引き続き、一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策を取りましょう。

- \* 「三密」を避ける
- \* 人混みに入る時は必ずマスクを着用
- \* 「目、鼻、口」を不用意に触らない
- \* 部屋の換気
- \* 毎日検温する
- \* 適度な運動を心掛ける

食欲が落ちやすいので、量ではなく質に重きを置き、栄養価の高い食品を摂取しましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミン C(野菜・果物)
- ・ビタミン B1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・野菜)



### 落ちた食欲を取り戻す味

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモン等のクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

新型コロナウイルス感染拡大防止のために外出を自粛し、体を動かす機会が減っています。さらに、感染の不安や社会情勢の変化などで日々の生活にストレスを感じることも多い状況です。心身の健康を保つために、自宅でできる簡単な運動をしましょう。おうちで親子で体を動かして、心身ともにスッキリさせ、健康を保ちましょう。

### 開脚ストレッチ



太ももの内側のストレッチ。この部分は、幼児期からしっかり柔軟性を保っておかないと、立った状態や歩行時の姿勢が悪くなる原因に。

1. お互いに開脚して足同士をつけて手をつなぎます。
2. ゆっくり相手の手を自分の方向に引いて前屈させます。
3. 交互に行います。

### サイクルストレッチ



股関節を曲げ伸ばしすることで、股関節周囲の血行が良くなり、柔軟性もアップ。太ももを胸に引き付けたり、蹴り出す動作で走力アップも高まります。

1. お互い両足裏同士をつけて手をつなぎます。
2. しっかり胸をはった姿勢を維持しながら、片方の足を伸ばし、一方では曲げます。

### お辞儀ストレッチ



肩回りや太もも裏をストレッチ。肩が硬くなると猫背になるなどの原因に。投げる動作のスポーツにも支障が出ます。太もも裏が硬いとマット運動が上手にできないという悪影響も。

1. 肩幅に脚を開きお互い向き合い、お辞儀をしながら両手を相手の方に手を乗せます。
2. 膝を曲げないように気をつけて、胸を張ったまま乗せている手をした方向に押していきます

### 背骨ストレッチ



この部分の柔軟性が低いと肩こり・腰痛の原因にもなると言われています。幼児期から定期的にストレッチしておきましょう。

1. お互い背中同士をあわせませす。
2. 子供に万歳をさせて手首を持ち、自分の背中に載せてお辞儀をします。
3. 元の体制に戻して複数回繰り返します。

## 9月1日は「防災の日」です

この機会に、昨年から運用されている「警戒レベル」についても一度確認しておきましょう。

「警戒レベル」を参考に、早めの避難行動を取りましょう。避難をする時は、荷物を背負い両手を空けて歩きましょう。水が入ると歩きづらい長靴ではなく、運動靴がベストです。やむを得ず冠水した道に行く場合は、長い棒を頼りにマンホールや側溝などの危険箇所を確かめながら進むようにしましょう。

### 取るべき行動

心構えを高める レベル1	避難行動の確認 レベル2	高齢者等は避難 レベル3	全員避難 レベル4	命を守る最善の行動 レベル5
-----------------	-----------------	-----------------	--------------	-------------------

## 花を活ける

新型コロナウイルス感染がまだまだ心配で「STAY HOME」の方が多くと思います。こんな時こそ、花を活けて、お家の中を明るくしてみましょう。花専用の花瓶を用意する必要はありません。ジャムの空き瓶やグラス、ピッチャーといったガラスものや、ボウル、ゼリーの型など、普段使っている器を利用してみましょう。マグカップなどの小さめの器に、短く切ってこんもりと活けても可愛らしくなります。一輪だけさす場合、花首をお皿やカップの縁にのせるようにするとバランスがとれます。お花だけではバランスがとれない時は、葉ものや草ものを入れてみましょう。お皿に水を入れ、お花を浮かべる方法もおススメです。菊、バラなど花が上にむいているものが浮かべやすく、散りかけてきたお花を花びらと一緒に浮かべるのも素敵です。長く楽しむ為には、傷んだ花はこまめに摘むこと、水を毎日取り替えることが大切です。

水はたっぷりではなく、少量の方が傷みにくくなります。水を取り替える度に茎を1cm程切って「切り戻し」をすると、更に茎を新鮮に保てます。特別お花を用意しなくても、料理に使った残りのハーブを瓶に刺しておくだけでもいつもと違った雰囲気になります。

この器にお花を活けたらどうかしら？と、あれこれ考えながら花を活ける時間も楽しみましょう。



## ビニールプールを片付ける時「よく洗い、よく乾かす」ことが大切です！

今年の夏は、ビニールプールが大活躍でした。

ビニールプールに水分が残ったまま保管したり、湿気が多い場所に保管すると、劣化やカビの原因になり、ワンシーズンで捨てるはめになることも。来年もまた使えるよう、正しい片付けをしましょう。



### 【1】遊び終わったら重曹を入れてスポンジで洗う

子どもの皮脂や汗や目に見えない垢や汚れが付着しています。毎日掃除をしていたつもりでも、落とし切れていない汚れもたまっているため、収納をする際には特に丁寧に洗う必要があります。重曹を溶かした水を使い、ビニールプールを膨らませたままスポンジでぬめりを取るのがおすすめの方法です。ビニールの劣化にもつながるので、しっかりと汚れは落としましょう。

### 【2】立てかけてしっかり乾かしてから片付け

しっかり洗った後はキチンと乾かすことも大事です。水を抜いた後は風通しの良い場所に立てかけてしっかり乾かすことが大事です。これができていないと、カビが生えてしまい、翌年膨らましたらカビだらけだったなんてことにもなってしまいます。膨らました状態で、タオルで拭くなど水が残っていないかチェックしてから、数時間日光に当てておけば完全に乾かします。裏表をひっくり返して、両面乾かしてから収納しましょう。



### 【3】シーズンオフは空気をしっかり抜いてコンパクトに

収納する際は、空気をしっかり抜いてできるだけコンパクトに折りたたみましょう。

### 【4】ベビーパウダー

圧縮したまま高温の場所に保管すると、ビニール同士がくっついてしまう場合があります。たたむ前に、ベビーパウダーなどを全体に付けてから、たたむようにしてください。翌年、ビニールがくっついてしまい、開けなかったりすることがなくスムーズに広げることができます。

