

残暑と迎秋

日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきて、どこことなく季節の移り変わりを感じる頃となりましたね。



十五夜の月を楽しみましょう



十五夜とは？

十五夜は本来、旧暦の毎月15日のことを言います。昔の暦は、月の満ち欠けを基準にしていました。中国では唐の時代から、月を愛で、家族の幸福を祝う行事、「中秋節」が旧暦8月15日に行われてきました。旧暦の8月15日は現在の9月中旬から10月上旬にあたり澄み渡る秋の夜空に月が綺麗に見えるころです。この風習が平安時代に日本に伝わり、十五夜のお月見が行われるようになったと言われています。

お月見団子は…

十五夜にお月見団子を食べられるようになったのは、江戸時代からとされています。お米の収穫時期と重なるため、満月に見立てた団子を作り、農耕の神であり月の神である「月読命（つくよみのみこと）」に、収穫の感謝と翌年の豊作を祈願しました。



涼しい夜風や虫の音も、秋の楽しみの1つです。美しい月を眺めて、ほっと落ち着く時間をつくってみませんか。



瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和8年
9月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

今月のクイズ

十五夜にお供えする
植物は何でしょう？

- ①ススキ
- ②キク
- ③ホオヅキ

答えは裏面に！

令和8年
10月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
4	5	6	7	8	9	10
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
11	12	13	14	15	16	17
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
18	19	20	21	22	23	24
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
25	26	27	28	29	30	31
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
		今月のクイズの答え 正解は… ①ススキ				

今月の体操
内ももを
鍛える



椅子に深く腰掛け、
背筋を伸ばして
椅子にもたれます



タオルかクッションを
膝の間にはさみます



息を吐きながら
両足に力を入れて
タオルを4秒間
はさみます



力を緩めます。
全部で4回
行いましょう

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。