



# 9月 園だより

名島保育園 園長 林田睦子  
2021. 9. 1

つくつくぼうしが鳴き始め、朝晩は、随分涼しくなりました♪

実りの秋ですね。園庭のさつまいもの収穫が、楽しみです☆

夏で疲れた胃腸を休め、体調には、十分気を付けて過ごしましょう。

## 9月の行事

13日（月）尿検査 配布

\*年中・年長児対象

14日（火）尿検査 回収

15日（水）尿検査 回収予備日

20日（月）敬老の日

23日（火）秋分の日

## 9月の一口メモ

### 【敬老の日】

聖徳太子が、貧しい人や、孤児の救済施設として四天王寺に非田院を建立したとされる日にち。昭和26年に「としよりの日」として設けられ、昭和38年に老人福祉法の制定で「老人の日」に改称。昭和41年から「敬老の日」になる。

### 【お月見】

9月15日頃。  
大陸方面から乾燥した空気が流れ込むため空が澄み、月が美しく見える季節。  
十五夜の月見は、中国の唐の時代に始まった。  
満月の晩に行うので年により異なる。

### 【秋分の日】

祖先を敬い、亡くなった人々を偲ぶための祝日。  
秋の彼岸の中日で、この日昼の長さがほぼ同じになり、以後だんだん昼が短くなる。



# 《お知らせ・お願い》

## 尿検査について《2Fクラス年中・年長児対象》

朝起きて最初の尿を採取し、その日の朝10時までに持ってきて下さい。

\*尿検査は当日採取した尿しか検査が出来ません。

登園が遅れ業者の回収時間に間に合わない場合は、翌日再採取となります。

配布日 9月13日(月) 回収日 9月14日(火) 予備回収日 9月15日(水)

## 体操教室参観・運動あそび参観について

体操教室参観 今月予定しておりました体操教室参観は延期と致します。

延期後の日程は未定です。決まり次第お伝えします。

運動あそび参観 10月15日(金) 千早グラウンド 10:00～

29日(金) 千早グラウンド 10:00～

- ・ラジオ体操
- ・さくらんぼリズム(全員対象)
- ・CDさん かけっこ
- ・Bさん かけっこ
- ・Aさん リレー・パラウェーブ

\*天候・コロナウイルスの状況により日程、内容の変更・中止となる場合があります。

ご了承下さい。

\*お子さんは保育園から歩いてグラウンドへ向かいます。

9:00までの登園にご協力お願い致します。

\*当日参観後、保育のお子さんは園へ、お子さんと一緒に帰られる方は現地解散となります。

保育園の駐車場は利用できませんので、徒歩か公共の交通機関で登園してください。

グラウンドの周辺の路上に駐車をしますと、近隣の方にご迷惑をかけることとなり、今後グラウン

ドの使用許可が下りなくなりますので、グラウンド周辺の路上には絶対に駐車しないで下さい。

## 結婚とは血を繋ぐこと

**結婚は血を繋ぐことです。**大切な命の重みを忘れないこと。自分だけの幸せなどありえない。

命は先祖代々伝えられたもので、自分1人で大きくなったのではない。それはまず、**見えないご先祖様に挨拶をする。墓前で礼を尽くし祈る。**このような事は急にできることではないし、日々の生活の中に積み上げられた心があつてのこと。この我々のご先祖様が歩いた道（お天道さま）を今は教えない。学校の勉強が大事で家事手伝いはしない。女性が理屈を知っても愛を忘れたら、次の時代は育たない。両親を見ない、家事はしない、まして日本の歴史も知らない。**結婚は物や財産を繋ぐのではない。血を継ぎ、命を継ぐ。**日本人はこの命の尊さとご先祖様が代々伝えてきてくれたことを忘れてはいけないと思うのです。

**毎日を感謝し、自然の色と自然の心を大切に生き、後は天まかせで良い。**大切な事は自分の事ばかりでなく、**相手を思いやる、相手を大切に作る心**が、1つの糸となって繋がっていくという事です。先の事は分からない。今を大切に生きる時、願いのようにならなくても必ず良き縁が回ってきて助けられます。頭では見えるものだけの世界で見えない命や心は消えてしまう。先祖など死んだら終わり、後は何もないという人も多くなりました。「生命の誕生」は、はっきりと血と血液は違う。血液は土に還るが**血は遺伝子となって代々受け継がれる。**

『あなたと健康』東城百合子著より

9月19日から25日の7日間は、お彼岸です。ご先祖様への感謝の気持ちを持ち、お彼岸には家族みんなでお墓参りに行って大切に守っていききたいものですね(^^)



「ぼくのご先祖さまで、1000人くらい？」  
「もっともっと、いるさあ〜ね」  
『いのちのまつり』より（作・草場一壽）  
サンマーク出版

# 食事のできる新型コロナウイルス対策

## ウイルスは酸性化した血液が大好物

ワクチンを作るウイルスの培養器は卵や動物の内臓に白砂糖を加えたものです。なぜなら、ウイルスは酸性食品である動物性食品や白砂糖によって酸性化した血液が大好きだからです。したがって、普段から肉や卵、乳製品、ケーキやアイスクリーム、菓子パンといった食べ物が多いと、感染症にかかりやすくなります。また、食品添加物や農薬などの化学物質、電磁波も血液を酸性化させるので、市販の加工食品を電子レンジで温めて食べる安易な食べ方にも注意が必要です。

## 血液の弱アルカリ化と塩気でウイルス対策

血液を弱アルカリ化してくれる食べ物がゴボウや蓮根、人参、自然薯といった根菜類の煮物で、血液を弱アルカリ化してくれるだけでなく、身体を温めてくれます。そして、ウイルスが嫌いなものが塩気です。にがりを含む自然な塩には防腐や殺菌、発酵促進、神経伝達、蓄熱、体液の電解質バランスを整える働きがあり、クエン酸などの有機酸には強力な抗菌作用があるので、梅干しは世界最強の副作用のない天然の抗生物質といってもよいでしょう。

## 満月期はリンパの汚れにご注意！

満月期にはセキやタン、鼻水、鼻炎、気管支炎、喘息、肺炎といった呼吸器疾患や、乾燥肌、肌荒れ、アトピー性皮膚炎、湿疹、ヘルペス、帯状疱疹などの皮膚炎が出やすい時期です。また、1か月の中で一番身体に水を蓄える時期でもあり、水はけの悪さからむくみや浮腫、頭痛といった症状も出やすくなります。このような時には沼地に生育し、水毒を抜く働きのある蓮根や、天日に干した乾物、利尿作用のある小豆を用いることで症状が和らぎます。

肺や大腸にはリンパ管が集まっていて、血管内の汚れは徐々にリンパ管に染み出て処理されるようになっています。細胞に酸素や栄養素を送り届ける血管を上水道とするならば、細胞から吐き出された老廃物や二酸化炭素などの不要なガスを洗い流すリンパ管は下水管に相当します。したがって、リンパ管に汚れが目詰まりすると血管の汚れが排泄できず、血液や血管の汚れを引き起こします。台所で洗い物をしているときに一番やっかいなのが油汚れですが、同様にリンパ管に詰まりやすいのも油脂類です。御馳走といわれるものには油脂が多く含まれるので、満月期には揚げ物や炒め物、脂肪分の多い動物性食品は控えるようにしましょう。