



# 9月 園だより

名島保育園 園長 林田睦子  
2022. 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♪

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。

8月もコロナウイルス流行によりクラス閉鎖が続きました。登園自粛にご協力いただきましてありがとうございました。引き続き、コロナウイルス感染拡大防止にご協力お願い致します。

## 9月の行事

12日(月) 尿検査 配布

\*年中・年長児対象

13日(火) 尿検査 回収

14日(水) 尿検査 回収予備日

19日(月) 敬老の日

23日(金) 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12日(月) 回収日 9月13日(火) 予備回収日 9月14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、コロナウイルス感染拡大防止の為に中止と致します。

運動あそび参観 10月14日(金) 千早グラウンド 10:00～  
28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。

## 岡部 賢二先生 講演会

日時：2022年 10月 15日(土)

時間：10時～11時30分（その後、質疑応答30分程度）

場所：名島保育園 遊戯室

テーマは検討中です。保護者の皆様からの質問を受け付け、それをもとにお話をして頂きます。

《プロフィール》

**岡部 賢二(おかべ けんじ)**

**日本玄米正食研究所 所長、フードアンドメディカルコンサルタント**



大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会い松岡四郎先生（正食協会の元会長、世界にマクロビオティックを広めた桜沢如一氏の直弟子）より指導を受ける。

正食協会講師として活躍後、2003年、福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。

講演先は、主に保育園、幼稚園、学校、病院、自然食品専門店、オーガニックレストラン、企業などで、食育を中心に講演活動を行っている。また、陰陽五行と気・血・水の考え方と、深層心理学を取り入れた独自の健康指導で多くの方を指導している。

2005年『ムスビの会』を発足し、2006年より、セミナーハウス「四季の舎ながいわ」を開校。各種セミナーや料理教室、体験学習などを開催している。

著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスビの会)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「心とからだをキレイにするマクロビオティック」(PHP出版)。1961年生まれ。趣味は畑仕事。

## 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。