



令和6年9月号

# はなその 小規模便り

## 8月誕生会



## スイカ割



## ゴーヤ収穫



## 9月健康ワンポイント



看護師  
竹林 鶴代

### 今回のテーマ

「よく噛んで食べることは一生の健康づくり！！」

よく噛むことのメリット

- ①太りにくい体を手に入れる
- ②虫歯、歯周病、講習予防に繋がる
- ③脳の老化予防
- ④消化が良くなる

★噛む回数を増やす工夫！！

～目標はひと口30回程度～

- ①一口の量を減らす
- ②いきなり30回は難しいため、まずはひと口の食事で5回噛む回数を増やしてみる
- ③薄味にすることで食材を味わおうとするため噛む回数が増える
- ④食事の時間に余裕を持つ

ちょっとした、食事の時の工夫で健康を手に入れ、自己免疫機能を高めましょう！！

## お知らせとお願い

熊本県内でも、新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、

①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」  
②「県外への行き来や接触」の確認を行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

◎ご自宅でも換気や手洗いの徹底、マスクの着用などの基本的な対策をお願いします。

◎まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策としてこまめな水分摂取や室温に注意し涼しいところで過ごされるようにしましょう！！



## 9月豆知識

秋と言えばお月見や月見酒など、「月」というワードが増える時期。

そんな月は、小さいころから「ウサギが餅つきをしている」と育てられた方も多いのでは？「月」イコール「ウサギの餅つき」というのは、日本では当然のような結びつき。ですが、世界共通ではないようです。各国では次に記す一覧のように見られています。

- ①中国：薬草を挽くウサギ、桂の木とウサギ、天女、ヒキガエルの頭と前足
- ②インドネシア：編み物をする女性
- ③ベトナム：大木の下で休む男性
- ④カンボジア：菩提樹の木の下に座る杖を持ったお爺さん
- ⑤ラオス：足で米をつくお婆さん
- ⑥モンゴル：犬（嘘をつくとその犬が吠える。）
- ⑦インド、南アメリカ：ワニ
- ⑧中東：吠えているライオン、ライオンの尻尾
- ⑨北欧：椅子に座って読書をする横向きのお婆さん
- ⑩東欧：髪長い女性の横顔
- ⑪南欧：片腕のカニ
- ⑫アメリカ：人の横顔、トカゲ、ワニ

国によってバラバラですが、どこの国も何かに例える風習があるのですね...！



## 今月の行事予定

- ・誕生会
- ・敬老会
- ・おやつ作り



はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.shunkokai.jp>

