

お月見の話

お月見は中国から伝来した行事であり、「中秋節」が起源とされています。中国ではこの日に月餅を食べていました。日本では奈良時代から平安時代初期頃に伝わってきて、江戸時代に庶民の間に定着しました。

もともとは満月を楽しむ風習で、旧暦 8 月 15 日（今年は 9 月 12 日）の夜を「十五夜」といい、「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。この次期は、日本では農作物の収穫期でもあることから、田畑でとれたものを供え感謝する大切な行事でもありました。特に里芋は最盛期で、この夜の月を「芋名月」ともいいます。



介護予防シリーズ⑮

運動を習慣づけよう⑤

～ウォーキング～



私たちが最も手軽にできる運動は「歩くこと」です。ウォーキングは全身の筋肉を活発に動かすことができ、しかもからだに負担をかけません。マイペースで続ければ、安全に、健康なからだづくりを進めることができます。

ウォーキングを楽しむ工夫

引用：『いきいき高齢者の元気になるウォーキング』監修/早稲田大学教授 福永哲夫 出版/東京法規出版

1. 仲間を誘って歩く

親しい仲間と話すことは、最高のストレス解消になります。ウォーキングをしながら語り合い、笑い飛ばせば、ストレスの解消もでき一石二鳥です。また、家族で歩けば時間やコースも合わせやすいでしょう。



2. あなたのまちのイベントに参加してみましょう

自然を楽しみながら歩くウォーキング大会などが全国各地で催されています。たくさんの同じ目的をもった人たちが集まるので、気の合う友だちができる可能性もあります。

3. 買物をしながら歩く。図書館まで、公民館まで

日常生活で、ウォーキングを行うチャンスは探せば結構あるものです。いつもは交通機関を使っていた場所へ、歩いてみませんか。

4. 時には、歩くたび

自然の中でのウォーキングもまた格別です。森林浴でリフレッシュしたり、トレッキング（軽登山）で自然の息吹と触れ合いながら歩いてみましょう。

