

－防災の日－ 9月1日

1923年9月1日午前11時58分に発生した関東大震災の死者行方不明者14万人以上とされる惨事を教訓として、防災の意識を高めるために政府が1960年に制定し、毎年全国で防災訓練が行われます。日々の防災はこういった訓練に参加することで被害から逃れられます。各地域の情報をチェックしておきましょう。

－敬老の日－ 9月21日（第3月曜日）

敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」国民の祝日です。はじめは1951年（昭和26年）に9月15日が「としよりの日」として制定されましたが、名称がよくないと不評で、1963年、老人福祉法の制定に伴い「老人の日」と改められました。1967年には祝日法の改正により、国民の祝日「敬老の日」と改められました。敬老の日は2003年（平成15年）から9月の第3月曜日となりました。



- 長寿のお祝い
- 60歳 還暦（かんれき）・・・60年で干支がひと回りし生まれた年の暦に戻ることから
 - 70歳 古希（こき）・・・杜甫（とほ）の詩の「人生七十古来稀（こらいまれなり）」から
 - 77歳 喜寿（きじゅ）・・・「喜」の草書体は「七」が3つで「七十七」に見えることから
 - 80歳 傘寿（さんじゅ）・・・「傘」の略字が「八十」と読めることから
 - 88歳 米寿（べいじゅ）・・・「米」の字を分解すると「八十八」になることから
 - 90歳 卒寿（そつじゅ）・・・「卒」の略字が「九十」と読めることから
 - 99歳 白寿（はくじゅ）・・・「百」から「一」をとると「白」になることから



－秋分の日・お彼岸－ 9月23日

「春分の日」「秋分の日」には、昼と夜の長さがほぼ等しくなります。祝日法では、春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日とされ、秋分の日には「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」日とされています。「春分の日」と「秋分の日」を中心とした、それぞれ前後3日間の計7日間が「彼岸」です。春分の日・秋分の日を「彼岸の中日」といい、彼岸の初日を「彼岸の入り」、最終日を「彼岸の明け」といいます。現世と来世の境を川にたとえ、煩惱の多い現世を川のこちらの岸「此岸（しがん）」、悟りの境地である来世を川の向こう岸「彼岸」と呼びます。仏教では、西の彼方に極楽浄土があるとされています。春分・秋分には太陽が真西に沈むので、極楽浄土の場所がよくわかり阿弥陀仏を礼拝するのにふさわしい、また昼夜の時間が等しくなるので「中道」の教えにかなう、などと考えられてきました。一般の家庭でもお仏壇を清め、お供えをして、ご先祖様のお墓参りに行きます。お彼岸は、他国には見られない日本独自の仏教行事ですが、農業文化に根ざした太陽信仰とも密接に結びついていたのでしょう。だからこそ、広く民衆に定着したとも言えます。「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、お彼岸はちょうど季節の変わり目。この時期に、太陽とご先祖様に収穫を感謝し、豊作を祈るという意味合いもお彼岸にはありました。

- 【秋彼岸】
- 9月20日（木）：彼岸入り
 - 9月23日（日）：彼岸の中日（＝秋分の日。祝日）
 - 9月26日（水）：彼岸明け



防災豆知識

食料は1週間分を
備蓄しましょう！

1 備える

ベースとなる3日分（6食分）の非常食を用意する。さらにもう2食分、合計8食分を非常食ケースに。

1日目 2食分
2日目 2食分
3日目 2食分
プラス 2食分

2 食べる

1ヶ月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べる。

1日目 1食分
2日目 1食分
3日目 1食分
プラス 2食分

ローリングストック法とは

4 食べなれたものを常備！

8ヶ月間、最初に用意した8食分を全て消費し、買い足した8食分とそっくり入れ替わる。

消費期限が8ヶ月でも非常食になる！

8ヶ月間 8食分
消費期限が8ヶ月でも非常食になる！

3 買い足す

食べたら、1食分を買い足して補充する。

消費期限が8ヶ月でも非常食になる！

大 規模災害が発生した後、食料品を求める人が殺到してコンビニやスーパーから食料品が無くなる様子をご覧になっていると思います。しかも、その後の公的な支援物資もすぐには届きません。そのため政府でも《1週間分の食料備蓄》を推奨しています。

と はいえ、非常食・保存食を1週間分用意するのはハードルが高いですよ。そこでお勧めするのが【ローリングストック法】です。これは、普段から少し多めに食料品を買っておき、それを定期的に食べ、食べた分だけ新しく補充することで常に一定量の食料を備蓄しておく方法です。それにプラスして、保存期間の長いアルファ化米や缶詰などを用意すればさらに安心です。いざという時には、始めに冷蔵庫・冷凍庫の中の食料、次にローリングストックの食料、その後は非常食・保存食でまかなう事で、災害発生後の食料不足を切り抜けられます！

季節のお手入れ【9月】

9月から10月初めに台風が日本に一番近づく時期です。先月と同様に住宅外部の点検を行ってください。特に、外部に付いている金物類、看板類など飛散しやすいものは入念にチェックして下さい。建物外周に置いてあるポリ容器、プランターなどは片付けたり、覆いを掛けたりして養生しましょう。

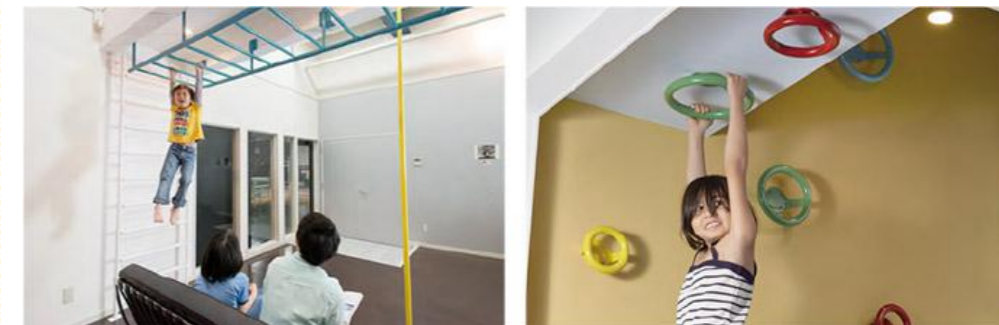


おうち時間を快適に！

家の中で手軽に運動できる『片持ちけんすい棒』

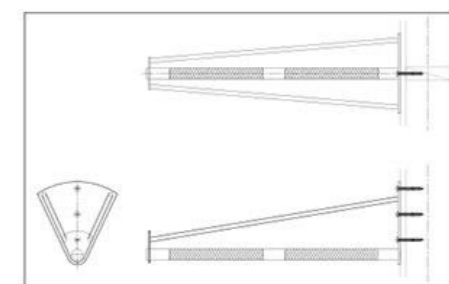
カツデンアーキテック(株)が販売する『アスレチックシリーズ』から「片持ちけんすい棒」が登場しました！

「アスレチックシリーズ」は、遊具にも運動器具にもなる製品として発売を開始し2015年に、第一弾となる「うんてい」と「のぼり棒」を、2016年には第二弾として「DECO」「けんすい棒」を発売しこれまで約3,000個出荷し戸建だけでなく保育園などにも採用されています。



昨今コロナウイルスの影響による外出自粛、大人も子供もお家で手軽に運動不足を解消するのに役立つと思います。

これまでけんすい棒は「壁付けけんすい棒」「両壁けんすい棒」と2つバリエーションがありましたが、下地が必要など設置条件が限られていました。この「片持ちけんすい棒」は柔軟に設置できるように間柱に設置できる仕様です。



また、ブレースがあるため横揺れに強くほかのアスレチックシリーズ同様に持ち手にはローレット加工を施しているため滑りにくいようになっています。家で気軽にぶら下がるだけのストレッチは肩こり解消や姿勢矯正だけでなく、ストレス解消にもつながり、健康増進の一手として活用できます。

■カラーバリエーション

