

なべかけ

鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第3号



【鍋掛公民館】
0287-60-1164

敬老の日

9月21日は敬老の日です

「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされています。

ご年配の方に感謝を感じる心、祖先を思う気持ちを養う心を育てていきたいですね。

「いつもありがとう！
元気で長生きしてね！」



動物愛護週間

動物を大切にし、人と動物がもっと仲良くなれるように、という気持ちがこめられた一週間。1915年5月にアメリカが始めた週間で、日本では毎年9月20日～26日に行われています。

愛護とは？

愛護とは、かわいがって大切にすること。つまり、動物愛護週間は、動物をかわいがって大切にしようという一週間のことです。

動物にも命があって、この地球で一緒に生きている大切な仲間です。動物への関心や親しみを持つことで、愛護の気持ちに繋げていけたらいいですね。



秋分の日

秋分の日ってなあに？

本格的な秋の訪れ、秋分の日。

暑い夏から涼しい秋へと変わりはじめ、昼と夜の長さがほぼ同じになります（厳密に言うと秋分は少しだけ昼のほうが長いそうです）。

また、秋分の日を中日として挟んだ7日間を「秋彼岸」といい、ご先祖様や亡くなった人たちのことを思い出して大切に作る時期とされています。

法律でも「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ。」と制定されています。

おはぎとぼたもちの違い知っていますか？ →正解はどちらも同じものです。※諸説あります

春のお彼岸頃に「ぼたもち（牡丹餅）」・・・牡丹の花に見立てたもの。

秋のお彼岸頃に「おはぎ（御萩）」・・・萩の花に見立てたもの。

なお、地域によっては大きさの違いやもち米とうるち米の違い、こしあんかつぶあんの違いなどで分けているところもあるようです。

ちなみに…夏は「よふね（夜船）」、冬は「きたまど（北窓）」と季節で呼び分けているそうです(#^^#)



おうちでやってみよう！

運動能力&競技力向上専門のスクール コアムーブの阪野(さかの)です。

今回から全6回にわたり、自分の体をしっかり支えて「立つ」「歩く」「動く」を安定させていくための運動をご紹介します。

6回全ての運動を行っていくことで無意識で良い姿勢を取りやすくなったり、転倒によるケガの防止、運動能力向上の基礎につながります。

今回は全6回の中の1回目の運動です。

① グーパー運動



丸くなる



手足を上下に伸ばす

【やり方】

①と②を繰り返し行います。

【目的】

手足を支えるためのお腹の筋肉の活性化。

※筋肉をつけることが目的ではありません。

【ポイント】

丸まる時(グー)は、おへそを見てしっかり背中を丸めます。

伸びる時(パー)は、手足を浮かしたままできるだけ上下に伸ばしましょう。

【注意点】

どこか痛みがある場合は無理せず行ってください。

10回程度を目安に行ってください。

運動能力&競技力向上の専門スクール コアムーブ
代表 阪野大護



十五夜団子を
かぬくアツジ!

かわいい動物まんじゅう

<材料> 8個分

- 上白糖 50g
- 水 20g
- 薄力粉 70g
- ベーキングパウダー 1.5g
- こしあん 200g (好きなあんこでOK!)
- 手粉用の粉(薄力粉)…バットに適量ふっておく
- 動物の顔を書く好きな色のチョコペン(色は自由です!)



<下準備>

- ★ 薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ★ 中あんのこしあんを8等分にして丸めておく
- ★ バットに手粉用の粉をふるっておく
- ★ 蒸し器の上段にクッキングシートを敷いておく



<作り方>

- 1 上白糖に水を加えて混ぜます。
- 2 ふるい合わせておいた薄力粉・ベーキングパウダーを1に加えて混ぜます。 ※図①
- 3 2の生地を手粉用の薄力粉をふるったバットの上に落とし、手のひらでたたむようにして、固さを調整しながら、生地がなめらかになるまでまとめていきます。 ※図②・図③・図④
- 4 調整した生地を8等分して、丸くのばし、中あんをのせ包み、手のひらで押さえて形を作ります。 ※図⑤・図⑥・図⑦
- 5 蒸し器で強火約10分蒸していきます。
- 6 冷めたらチョコペンで好きな動物の顔を描いていきます。完成です(^_^)



※図①



※図②



※図③



※図④



※図⑤



※図⑥



※図⑦

- ★ 蒸し器に並べて強火で約10分、水滴が落ちないように露取り用の布巾をかけ蒸します。
- ★ 中あんは、お好きなあんこを入れて楽しんでくださいね。

お月見

2020年
10月1日
(木)

旧暦の8月15日に1年で最も美しい月と称えられる「中秋の名月」を觀賞するという習慣です。この日の月は別名「十五夜」や「芋名月」とも呼ばれ、全国各地でさまざまなならわしが残っています。

地域によって違いはありますが、お月見にはお供えをします。

【ススキ】

ススキは秋の七草のひとつ。白い雄花が稲穂に似ている、魔よけになるという理由で供えるようになりました。

【月見団子】

丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表すようです。団子の数は十五夜にちなんで15個だったり、1年の月の数である12個だったりと地方によってさまざまです。一番上の団子が霊界との懸け橋になると考えられていたようです。

【風習】

お供えだけでなく、独特の風習も各地に伝わっています。最も多いのが「お月見泥棒」です。これは「月見の時だけはお供え物などを勝手にとっても良い」というもの。月見団子を盗まれると豊作になるという言い伝えがあるそうです。

十三夜：旧暦の9月13日から14日の夜を「十三夜」や「後の月」、「栗名月」と呼ばれています。今年は10月29日(木)

とおかんや
十日夜：旧暦10月10日の夜を指します。今年は11月24日(火)

十五夜、十三夜、十日夜の3回とも月見をすると縁起がいいとされているそうです。秋の夜長に家族でお月見はいかがでしょう？

子育て四訓

乳児はしっかり 肌を離すな

幼児は肌を離せ 手を離すな

少年は手を離せ 目を離すな

成人は目を離せ 心を離すな

子育ての最大のゴールは子どもの自立。
あまり過保護・過干渉にならないよう、
でも安全は守りながら子どもと向き合っ
て行きたいですね。

