

# ふれあい・いきいき通信

令和3年9月発行 VOL. 68



発行：社会福祉法人渋谷区社会福祉協議会 地域福祉課地域支援係  
住所：〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所2階  
電話：03-5457-2200 FAX：03-3476-4904  
メール：shien-shibuya-shakyo@tokyo.email.ne.jp

残暑もありますが、急に涼しくなって、長袖の服が必要になりました。雨の日も多くなりました。気温の変化に体がついて行けないこの時期、夏の疲れも出てきますので、よく食べよく寝て、元気に乗り切っていきましょう！

**季節の移り変わりを感じる事ができる9月には、**

**どんな行事・記念日などがあるのでしょうか？**

## 防災の日

大正12年（1923年）に発生した関東大震災にちなんで昭和35年（1960年）に制定された記念日です。台風の襲来も多い時期ということもあり「災害への備えを怠らないように」という戒めの意味もあるようです。非常持ち出し袋などを確認しましょう。

## 敬老の日

「多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し長寿を祝う」ことを趣旨としている祝日です。普段はなかなか伝えられない感謝の気持ちを伝えたり、祖父や祖母が喜んでくれることを考えたいですね。

## 十五夜

別名「中秋の名月」といいます。ススキを飾り、お月見団子を作り、空を見上げて美しい満月を眺めてみましょう。十五夜の日には毎年異なります。今年はいつになるのでしょうか？

## 秋分の日

太陽が真東から昇って真西へ沈み、昼と夜の長さが同じになるといわれている日です。昭和23年（1948年）に「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」ことを趣旨として制定された祝日です。



9月はどんなおいしいものが旬になるのでしょうか。「食欲の秋」なんて言いますよね。くれぐれも食べ過ぎには注意したいものです

## 新米

「実りの秋」とはお米にあてたい言葉ですね。稲の穂が実り、わたしたちのもとにおいしいお米が届けられます。産地、銘柄ですこし日にちのずれはありますが、関東地方では9月になると新米がずらりと店頭に並びます。新米という文字を見ると、ちょっとウキウキします。



## さんま



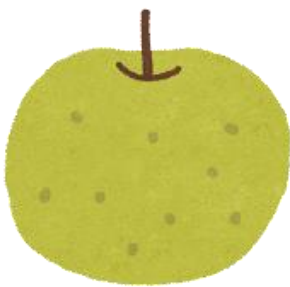
この時期が一番脂がのっておいしい季節です。8月末に北海道の東の海で水揚げされ、しだいに三陸沖へと下ってきます。さんまも秋になると食べたくなる魚ですね。

## カツオ

9月は戻りカツオの旬の季節です。北から南へと下ってくるカツオのことを言います。初カツオより、しっかり脂がのっていて、もっちりしているのが特徴です。



## 梨



品種によって旬にずれがあります。幸水は7月と早い時期で、夏場に店頭並びます。9月の品種は、豊水、二十世紀梨です。梨は追熟できないので、すぐの出荷となる果物です。

## 事務連絡

### 【月別実施経費報告書について】

4月～9月分の**月別実施経費報告書**及び**出欠表**の提出締め切りは、**10月15日金曜日**です。

10月～3月分の月別実施経費報告書及び出欠表を本日発送の通信に同封しておりますので、ご確認ください。