

9月20日 敬老の日

《敬老の日とは》

多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し長寿を祝う。

高齢者の生活の向上を図ろうという気持ちが入められている。

《由来》

① 『としよりの日』が始まりと言われている。老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう、という趣旨のもと、1947年から農閑期に当たり気候も良い9月15日を年寄りの日と定め、敬老会を開くようになった。

② 『としより』という呼び方がどうにかならないかという事で『老人の日』に改名。

③ 国民の祝日法が改正されるとともに、『敬老の日』に名称が改められた。その後、ハッピーマンデー制度の施行に伴い、これまで9月15日に定着していたが、9月の第三月曜日へと移行した。ちなみに……

9月15日を含む1週間が『老人週間』となっているのですが、ご存知でしたか？敬老の日が日程変更したことが一番の理由みたくです。高齢者団体から反発が相次いだため妥協策として決まったそうです。

※ハッピーマンデー制度とは……

祝日の一部を月曜日に移動させ、土曜日、日曜日と合わせて3連休とすること。



🍵 お茶を飲もう 🍵

☆カテキン⇒**渋み・苦味成分**

動脈硬化、がん、高血圧などの生活習慣病の予防、口臭予防、虫歯予防...など

☆カフェイン⇒**苦み成分**

眠気を飛ばす、脳や心臓の働きを活性化する。

☆テアニン⇒**甘味・うま味成分**

心と体のリラックス効果、アルツハイマー予防、精神疾患の予防

ワンポイント
アドバイス!!

～お湯の温度が大事～

- ・100度……玄米茶・ほうじ茶・紅茶
- ・80～90度…煎茶
- ・70度……上煎茶・白茶・緑茶
- ・50～60度…玉露



～お問い合わせ～

インナーマッスルフィットネス教室 **あさひな**

〒890-0052 鹿児島市上之園町24-10

TEL 099-258-4903/FAX 099-204-9744

HP npo-asahina.jp

作成者:上木原 加奈絵