

# も く も く ね っ と

日中はまだ暑い日が続いていますが、朝晩はだいが涼しくなってきて秋を感じるようになりました。これからは、ますます秋を感じるが多くなり、秋も深まってゆくことでしょう。「天高く馬肥ゆる」という言葉のように、空が高く澄み渡って晴れる秋には、美味しいものがたくさんあって馬も人も食欲を増してたくましくなります。しっかり栄養を蓄えて健康に元気に過ごしましょう。

地震・台風・大雨などによる自然災害が相次いで起こっています。もしものために皆さん、何か準備していますか？

## 防災の日



### 災害時の心構え

- 連絡先や連絡方法の確認  
「171 災害用伝言ダイヤル」の利用方法の確認
- 避難場所・経路の確認  
ハザードマップのチェック
- 自宅の安全の確認  
倒れてきて危ないもの、避難経路を塞ぐ可能性のあるものなど
- 非常持ち出しの確認  
定期的にチェック
- 防災訓練などに積極的に参加  
日頃から実際の時を想定しておくことが大切

### 持ち出しグッズ

- 貴重品類  
公衆電話用の 10 円玉を含む現金、保険証や印鑑、通帳など
- 避難用具  
懐中電灯や携帯ラジオ、電池
- 非常食品  
缶詰、飲料水など最低 3 日分
- 衣料品  
下着や長袖ズボンの衣服。防寒具、雨具など
- 救急用具  
絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など

夏の厳しい暑さを乗り越えて育った秋の野菜。

夏の疲れた身体の調子を整え、これから訪れる冬に備える効果がたくさんあります。

**さつまいも・じゃがいも・里芋**  
エネルギーとなる糖質が多く含まれ体を中から温めます

**れんこん・ごぼう**  
抗参加作用のあるポリフェノールが多く含まれています

**きのこ類**  
食物繊維やビタミンが豊富で風邪の予防に繋がります



## 秋野菜を食べよう！



## 秋の 3 行レシピ

材料；里芋；大 4 コ・鶏手羽先 6 本・塩少々・ショウガ 1 片  
サラダ油大さじ 1

※ [A] 醤油大 3・みりん大 2・酒大 2・砂糖大 1・水 2 カップ

- ① 里芋：一口大に切る・ショウガ：つぶす  
鶏手羽先：骨に沿って切れ目を入れる
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ショウガと鶏手羽先を焼く。  
鶏手羽先に焼き色が付いたら、里芋を加えて炒める。
- ③ ②に A を加え、落とし蓋をして煮込む。



## グリーン住宅 ポイント制度とは??

一定の省エネ性能など、条件に合った住宅リフォームでポイントが発行され、商品に交換することができる制度です。  
申請期限は 2021 年 10 月 31 日までですので、是非活用しましょう



日本では旧暦の 8 月 15 日の夜（新暦の 9 月中旬～10 月上旬）を十五夜と呼び、お月見だんごやすすき、里芋等をお供えてお月見をする風習があります。この頃の月は「中秋の名月」と呼ばれ、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。

今年の十五夜は「**9 月 21 日。**」  
日本らしさを感じながら、お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

名月や池をめぐる夜もすがら-芭蕉



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169

