



| 日  | 月    | 火  | 水  | 木  | 金    | 土  |
|----|------|--|----|----|------|----|
| 1  | 2    | 3  | 4  | 5  | 6    | 7  |
|    |      | ← ボール送り →  |    |    |      |    |
| 8  | 9    | 10   | 11 | 12 | 13   | 14 |
|    |      | ← すごろく →   |    |    | 中秋の月 |    |
| 15 | 16   | 17   | 18 | 19 | 20   | 21 |
|    | 敬老の日 | ← おじゃみ投げ →   |    |    |      |    |
| 22 | 23   | 24   | 25 | 26 | 27   | 28 |
|    | 秋分の日 | ← 案山子作り →  |    |    |      |    |
| 29 | 30   | 9月21日から30日まで、「秋の交通安全運動」が実施されます。交通ルールを守り安全を心がけましょう。 |    |    |      |    |

## 夏野菜の収穫



おいしいそうなミニトマトだね。



このピーマン、色つやがいいね！

## 今月の標語 「秋バテ予防、元気な毎日！」

朝晩は気温が下がり涼しく感じますが、日中は暑さが続くため気温の変化に体が対応できず、体調不良として現れるのが「秋バテ」です。

### 予防策

①38～40℃のお風呂にゆっくり浸かる。

生活習慣を整え、実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋を楽しみましょう！

④消化しやすく体を温める旬の食材を摂る。



②睡眠をしっかり取る。



③1日15分程度の軽い運動。(じんわり汗がにじむくらい)



## 案山子作り



新野カシ祭りへの出展のため、「イノシシ親子」作成中です。応援よろしくお願いします。

元気講座は、＜防災について＞を予定しています。日程が決まり次第ご連絡します。

## 声に出して読んでみましょう！

### ◆回転しりとり

矢印の方向に、漢字のしりとりをしましょう。

① 作 通 行 事

② 面 議 平 雨

③ 気 化 番 校

あきらめないで、ゆっくり考えてみてね！

### 頭の体操



### 論語

### 学而第一 五

子曰く、弟子(ていし)、入りては則(すなわ)ち孝、出でては則ち弟(てい)。謹みて信あり、汎(ひろ)く衆を愛して仁に親しみ、行いて余力あれば則ち以(も)つて文(ぶん)を学べ。

先生曰く、「若者は、家庭では親孝行を尽し、社会では目上の人に從順であれ。礼節を重んじて信用を保ち、多くの人を愛して、仁を具(そな)えた人と親交を深め、そうした行いの上に余力があれば、書物を学びなさい。」