

中秋の名月と満月が重なる最高の日 2023年9月29日の十五夜です



- 「中秋の名月」とは、旧暦(太陰太陽暦)8月15日の夜に見える月のことで、この日が満月になるとは限りません。月の満ち欠けの周期が13.6日から15.6日と幅があり一定ではないからです。今年、十五夜と満月が重なります。
- 次回、十五夜と満月が重なるのは2030年9月12日です。
- ちなみに月に地球に特に接近し、最大かつ最も明るいスーパームーンは、今年8月31日でした。



アルコール消毒液の処分について

手指用などのアルコール消毒液の多くは、開封前であれば3年の使用期限です。期限が切れても家庭の流しに捨ててはいけません。

消毒液の多くはアルコール濃度60%以上で、揮発性があり引火しやすいため、下水道管内で火災が起こる危険があります。

少量であれば、火の気のない換気の良い場所で雑巾や古紙などに染み込ませ、十分に乾燥させてから可燃ごみに。空容器は材質に応じて自治体の分別に従いましょう。

<2023年8月29日 南日本新聞 暮らしのワンポイント抜粋>



薩摩川内東交番への電話について

現在、交番の一般加入電話が廃止されており、つながらなくなっています。薩摩川内東交番へご用がある方は、薩摩川内警察署へご連絡ください。

薩摩川内警察署 ☎ 0996-20-0110



車を離れるときも、必ず施錠をしましょう。田畑の作業に出たときも、十分注意してください。



外出時や就寝する際は自宅の戸締まりを必ず行いましょう。

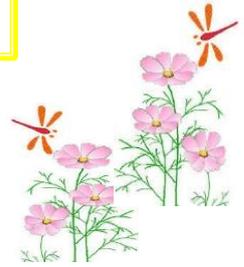


日の入り時刻が早くなりました。早めの点灯を心掛けましょう。



これからの行事予定・季節の行事

10月1日(日)	市比野小学校運動会
2日(月)	資源物収集(上・下野下自治会)
4日(水)	不燃物収集
8日(日) 8:00~10:00	樋脇粗大ごみ中継所受入
8日(日)~12日(木)	国体(ホッケー競技) 樋脇屋外人工芝競技場・丸山自然公園
10日(火)10:00~	ハート&スマイル教室
18日(水)10:00~	のしたサロン
22日(日) 7:00~	旧野下小学校清掃作業
24日(火)10:00~	ハート&スマイル教室
29日(日)10:00~	野下地区敬老祝賀会&文化祭



ホッケー競技の組み合わせ表を配布します。
応援してください!



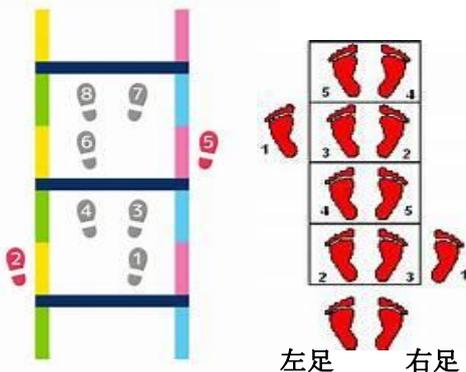
インフルエンザ、コロナ 同時流行

インフルエンザは、8月下旬ごろから増加傾向。
コロナウイルスについても、県内感染者は3週連続増加した。
インフルエンザとコロナが同時流行する可能性もある。
マスク着用や手洗いなどの感染対策が有効だ。

<2023年9月16日 南日本新聞抜粋>

ゲーム感覚で脳と体使う

認知症予防に「コグニサイズ」が注目を集めている。
コグニサイズは、コグニション(認知機能)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語。縄ばしごの足ふみ運動の以外にも、歩きながら引き算をする。踏み台昇降運動をしながらしりとりをする・・・といった「有酸素運動+頭を使う作業」の組み合わせで、認知症予防の効果が期待できる



足踏みラダー(縄ばしご)
おすすめのラダー1マスのサイズは、幅約45cm、長さ約65cm、全長で6~8mです。床にテープを貼ったり、ひもでマスを作っても代用できます。三通りの足の運びを載せてみました。決められた歩数(3の倍数)で手をたたくなどのやり方も...

