



コスモス

日	曜日	六曜	最高 / 最低 気温 (℃)	祝日・行事・記念日 (あなたの誕生日は何日)
1	日	仏滅	35.9/19.1	防災の日、キウイの日
2	月	大安	37.8/16.8	宝くじの日、牛乳の日
3	火	赤口	38.1/15.9	草野球の日
4	水	先勝	35.9/16.7	クラシック音楽の日
5	木	友引	35.0/18.1	国民栄誉賞の日
6	金	先負	34.1/19.0	黒の日、黒豆の日
7	土	仏滅	35.7/17.8	一粒万倍日
8	日	大安	33.1/17.5	ニューヨークの日、 国際識字デー
9	月	赤口	33.5/17.3	救急の日、温泉の日、 チョコQの日
10	火	先勝	33.7/16.1	下水道の日、 世界自殺予防デー
11	水	友引	35.8/15.3	
12	木	先負	34.1/16.0	宇宙の日
13	金	仏滅	34.3/16.5	世界法の日
14	土	大安	34.1/15.7	メンズバレンタインデー
15	日	赤口	32.6/16.6	ひじきの日、一粒万倍日
16	月	先勝	34.1/15.4	競馬の日
17	火	友引	33.2/15.1	モノレール開業記念日
18	水	先負	33.3/15.5	かいわれ大根の日
19	木	仏滅	32.4/15.7	苗字の日
20	金	大安	32.4/14.9	空の日、一粒万倍日
21	土	赤口	32.4/14.2	ファッションショーの日
22	日	先勝	32.9/13.9	孤児院の日
23	月	友引	31.5/13.2	不動産の日
24	火	先負	34.3/11.7	清掃の日
25	水	仏滅	33.2/13.8	10円カレーの日
26	木	大安	33.5/14.1	
27	金	赤口	30.2/13.0	世界観光の日、一粒万倍日
28	土	先勝	32.1/12.2	パソコン記念日
29	日	先負	29.3/14.4	クリーニングの日、 招き猫の日、接着の日
30	月	仏滅	31.1/13.8	くるみの日

9月スケジュール

- 1日 盛岡市長任期満了
- 4日 欧州最大の家電見本市「IFA」(ベルリン、11日まで。一般6日から)
- 6日 北海道地震から1年▽秋篠宮家の長男、悠仁さま13歳誕生日
- 9日 北朝鮮政権樹立71周年
- 10日 岩手県知事任期満了▽中国アリババ・馬雲会長の退任予定日▽フランクフルト国際自動車ショー(22日まで。一般公開は12日から)
- 12日 ゲーム見本市「東京ゲームショウ」(幕張メッセ、15日まで)▽ホテルオークラ東京の新本館開業
- 15日 マラソン東京五輪代表選考会グランドチャンピオンシップ(都内)
- 17日 国連総会開幕(ニューヨーク)
- 20日 ラグビーW杯日本大会(日本の1次リーグは20日ロシア、28日アイルランド、10月5日サモア、13日スコットランド。11月2日決勝)
- 23日 国連で温暖化対策の「気候サミット」(ニューヨーク)
- 27日 山形市長任期満了▽陸上世界選手権(カタール、10月6日まで)月内 基準地価発表

9月の祭り・イベント(日本・海外)

【日本】

- ◆秋のお彼岸…2019年は9月23日を中心にした約1週間ほどの期間。全国的に墓参りに行く習慣があります
- ◆飛騨古川きつね火まつり(岐阜県飛騨市)…2019年は9月28日(雨天決行)。狐の嫁入り行列が瀬戸川沿いなど古い街並みを練り歩く幻想的な祭。

【オーストラリア・南太平洋】

- ◆桜祭り(カウラ)…毎年9月下旬頃の週末にオーストラリアのシドニー近郊の町、カウラ(Cowra)の日本庭園で開催される。日本庭園には約2,000本の桜が植えられ桜の見物にあわせ、折り紙やお茶、盆栽など日本の伝統文化に関連した様々なワークショップも行われる。

【その他】

- ◆ガネーシャ祭り…象の頭をしたインドで最も人気のある神様、ガネーシャの祭り。2019年は9月2日～9月13日(?)。祭りの期間中、コミュニティごとにイルミネーションや色とりどりの飾りで派手に飾り付けられたガネーシャの神像がその美しさを競い合い、派手な太鼓の音とともに人々が神像の周りで踊り明かす。

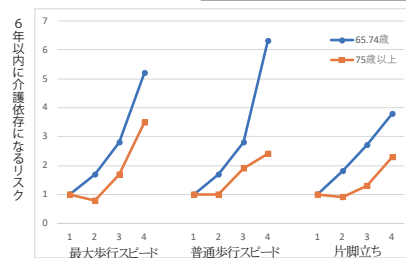
知っていましたか？

次の高齢者のうち介護依存になるリスクが低く 死亡リスクも低いのはどれでしょうか！

- ① 歩くのが速い
- ② 食べるのが速い
- ③ 起床時間が早い

米国医師会が発行する医師会誌「ジャーナル・オブ・アメリカン・メディカル・アソシエーション」の研究発表によると、65歳以上の34,000人の男女を対象に調査した結果、歩行スピードは余命と密接な関係があり、各年齢において歩行スピードと残りの寿命がきれいに比例することが判った。例えば、男性、65歳で秒速1.1m/1秒(1kmを15分)のスピードで歩けるなら、あと約20年は生きられ、女性の場合は約27.6年生きられる可能性があります。筋力があるほど長生きです。筋トレは、将来寝たきりにならない投資です。

身体能力と介護依存との関係



65歳以上の日本人男女940人を対象にした調査結果。筋力を要する上記3つの測定項目ごとに、結果が良かった順に人々を1～4の4つのグループに分け、もっとも結果の良かったグループ1の人々が向こう6年間に介護依存になるリスクを1とした

答え：①

参考文献 文響社「長生きの統計学」

※1 最高・最低気温は東京都の過去30年間で割り出したものです。※2 一粒万倍日は1つの種が何倍にもなる意味で開業、事始めの良き日

解決
飛来

「性、相近し。習い、相遠し。」

人は生まれた時には皆同じです。その後の生活習慣や学びによって差が生じます。

定岡定子「心を育むことも論語塾」