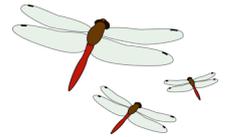




# ていぶれいく



## 毎日が記念日 今日は何の日？9月

### 3日 渥美清 1996年国民栄誉賞

(1928年3月10日～1996年8月4日)

死後、『男はつらいよ』シリーズを通じて人情味豊かな演技で広く国民に喜びと潤いを与えた」との理由で、日本政府から渥美に国民栄誉賞が贈られた。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### 6日 1858年 歌川廣重没

1797年生まれ 浮世絵師『東海道五十三次』〈数え62歳〉風景を描いた木版画で大人気の画家となり、ゴッホやモネなどの西洋の画家にも影響を与えた。流行の疫病（コレラ）により没。墓所は東京の足立区にある禅宗東岳寺である

### 11日 警察相談の日

警察庁が1999(平成11)年に制定。警察への電話相談番号「#9110」から。#9110に電話すると警視庁と各道府県警察本部に設置されている総合相談室につながり、1年中、各種事件の困りごとの相談に応じます

### 15日 シルバーシート記念日

1973(昭和48)年、東京・中央線の電車で初めて老人・身体障害者の優先席「シルバーシート」が設置されました。1997年に、「優先席」に改称されました。

### 20日 敬老の日

### 21日 十五夜

### 24日 南洲忌

薩摩藩を代表する藩士・西郷隆盛氏の忌日。1877(明治10)年9月24日、明治維新を先導し、多くの人から慕われた西郷隆盛氏は、西南戦争の城山籠城戦にて自刃。渾名のひとつであった南洲翁(なんしゅうおう)から南洲忌とも呼ばれております。



### 28日 世界狂犬病デー

細菌学者で狂犬病ワクチンの開発者でもあるフランスの生化学者ルイ・パスツール博士の功績を称え、狂犬病予防連盟が博士の忌日となる1895(明治28年)9月28日に記念日を制定。狂犬病は、人を含めたすべての哺乳類に感染し、発症してしまうとほぼ死に至ることから、狂犬病の恐ろしさや対処法などの認知を広めつつ、その撲滅を世界的に呼びかける活動が続けられております。

### 29日 招き猫の日

「くる(9)ふ(2)く(9)」(来る福)の語呂合わせから、日本招き猫倶楽部と愛知県瀬戸観光協会が記念日に制定しました。右手上げは「金運招来」、左上げは「千客万来」といわれています。

### 30日 交通事故死ゼロを目指す日

交通死亡事故の統計が取られ始めた1968(昭和43)年以來、死亡事故が起きなかった日が1日も存在しないことを鑑みて、日本政府が生活安心プロジェクトの一環として2008(平成20)年から取り組んでいるうちのひとつ。また、例年9月21日～9月30日は秋の全国交通安全運動とされており、国民一人一人が交通ルールを守り、交通マナーを実践することが呼びかけられております。



## なるほど納得 ことわざ

### 『魚心あれば水心』(うおごころあればみずごころ)

意味「相手が好意を持てば、こちらにもそれに応じた付き合いをする。相手の出方次第で、こちらにも対応の仕方がある、ということ」と出てきます。元々はもっと長い言い回しで、「魚に心あれば、水に心あり」と言うのだそうです。「泳ぐ魚の方に水を想う心があれば、水の方にも魚を想う心が生まれる」ということですね。

ちなみにこのことわざの対義語になるのが、「落花情あれども流水意なし」というもの。散って川に落ちる花には流れる水に対する情があるものの、水は知らぬ顔をするを指したことわざです。転じて、片方だけに気持ちがあっても、もう片方には通じないことを例えたもの。



## 早い、美味しい、簡単レシピ

## 瘦れた胃にベジタブル

### 冷やしなすのごまソース

レンジ蒸しのなすに、ごまソースをトロリとかけて。いくらでも食べてしまいそう。

材料(4人分)

- ・なす4コ (350g)
- 【ごまソース】
- ・練りごま (白) 大さじ2
- ・砂糖大さじ2~2+1/2
- ・しょうゆ大さじ2
- ・酒大さじ1
- ・酢大さじ1
- ・すりごま (白) 大さじ3~4
- ・みょうが少々
- ・青じそ少々



1.なすはヘタを除いて縦半分に切り、3分ほど水にさらして水けをきる。  
紙タオル(電子レンジ用)を敷いた耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)に4~5分間かける。  
そのまま少し蒸らして長さを半分に切り、さらに薄く切る。紙タオルに包んで水けを軽く絞り、冷蔵庫で冷やす。

2.みょうがは小口切り、青じそはせん切りにする。  
練りごまにほかの材料を順に加えて混ぜ、【ごまソース】をつくる。

3.器になすを盛って【ごまソース】を適量かけ、みょうが、青じそをのせる。

### まいたけのマヨしょうゆ炒め

旨味がぎゅっと凝縮

材料(2人分)

- まいたけ 1パック(150g)
- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩こしょう 少々



1.まいたけは小房に分ける。  
2.フライパンに半量のマヨネーズ(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、まいたけを入れて少ししんなりするまで炒める。  
残りのマヨネーズ(大さじ1/2)、しょうゆ、塩こしょうを加えて炒める。

## すぐに使える簡単な英語フレーズ

親しい人に久しぶりに会った時の挨拶

Long time no see! 久しぶり!  
How have you been? (会っていない間) 元気だった?

“How are you?”と“How have you been?”の違いは、“How are you?”が今のことを質問しているのに対して、“How have you been?”は、最後に会ったときから今までのことを質問しています。  
このフレーズは、フォーマルな場面でも使えます。

“How have you been?”への返事です。

I've been doing well. 元気にしてたよ。  
I'm happy to see you. / It's nice to see you. 会えてうれしいよ。



同じ意味のフレーズですが、“happy”の前は“I'm”、“nice”の前は“It's”になるので気をつけてくださいね。  
“I'm”と“It's”は、省略することもできます。

## お月見どろぼう

この風習が残っている地域もあります

お月見どろぼうは江戸時代ごろからみられる習わしで、昔は、縁側や庭に供えられた月見だんごを子ども達がこっそり行って行きました。長い棒で月見だんごを突いて刺し、盗み食いする子が多かったそう。とられた家は、怒るところか縁起が良いと喜ぶのが特徴です。

なぜ・・・

十五夜は芋の収穫祝いでもあるため、別名「芋名月」といい、月見だんごのほか、里芋などの収穫物を供えます。そのお供え物を盗み食いされて喜ぶのは、子どもはお月様の使いである、お月様が食べてくださったと考え、たくさん食べてもらえると(たくさん盗まれると)豊作になると言われていたからです。十五夜には収穫への感謝を表す意味があるので、お月様がお供え物を食べてくださることが豊作に結びつき、縁起が良いというわけです。

# まだまだ自粛生活 とはいえ 少しでもウォーキング

## 国営昭和記念公園



緊急事態宣言が延長され、外出自粛がいられています。  
でも、たまには近所の散歩から、もう少し足を延ばして出かけたい  
空気が良くて、季節を感じられて、密にならないところ・・・  
天気の良い日、思い立ったら出かけるのに、おすすめなのがここです。  
多摩動物園や神代植物公園は事前に整理券の入手が必要です。  
でもここ昭和記念公園は開園していて、事前予約は不要です。  
昭和天皇記念館は毎週月曜日が休館ですが公園はお休みありません  
AM 9:30~PM 17:00 開園です。  
9月20日は無料開園日です！



上の写真はパンパスグラス  
9月上旬にはサルスベリ  
9月中旬にはキンモクセイやコスモス  
が見頃を迎えます



みんなの原っぱ



水鳥の池



日本庭園



こもれびの里



わんぱくゆうぐ



盆栽園



歩き疲れて  
しまったら



レンタサイクル

園内は広いので行き先を決めておいて歩くのもよし、全  
部見て回りたいならレンタサイクルなども良いかも

<https://www.showakinen-koen.jp/>

公式ホームページの施設紹介のところに「現在の駐車場  
状況」「現在の自転車貸し出し状況」が右欄にあり「余  
裕あり」とか「混雑」「満車」などの表示が出ます。  
事前チェック可能です。



パークトレイン

## 我が家でのお月見

さあ！今年の9月21日は我が家で即席の月見台にお供えものを飾りましょう  
月見台とはお月見をする場所のこと。月を眺められる場所があればOKです。

窓辺にテーブルを置いて、出窓の張り出し部分を利用して、ベランダや窓辺にテーブルを置いて、縁側にちゃぶ台  
を出して

できるだけ部屋の照明を消し、和ろうそくやキャンドルを灯してムードを出すと、さらにマル！  
みんなで月うさぎを探してみたり、月の話で盛り上がり、ロマンチックな時が過ごせます。月明  
かりに照らされて、いつもと違う素敵な夜をお過ごしください。



## 有限会社オフィスコム

〒193-0835  
東京都八王子市千人町1-10-21

電話 042-669-3739  
Fax 042-669-3741  
Email info@office-



弊社でもコロナ対策用のフェイスシールドやパーテーション扱っています。

見積り、お問い合わせ、注文をよろしく願います。

### ホームページもご覧ください

<http://www.office-com.co.jp>  
ていぶれいくも掲載しています。

ていぶれいくは毎月1回、20日頃に発行しております。お仕事の合間の清涼剤になれば、弊社のことをご愛顧いただけたらと願って、作っています。

## 編集後記



コロナが終息しない中、無観客でオリンピック、パラリンピックが行われ季節は秋に向かっていきます。コロナ禍で外食もままならないのですが、話題になっている食べ物には文字通り食指が動きます。東京五輪の選手村の食堂で提供された味の素の冷凍ギョーザ（税込み213円）が、各国・地域の選手らから「世界一おいしいギョーザ」と称賛され、大会期間中に話題となったそうです。この餃子年間約200億円の売り上げを誇るギョーザなんだそうです。「スゲー、餃子で年商200億円！」と驚いてしまいます。もちろん、私も早速スーパーでGETしました。「世界一おいしいギョーザ」かどうかは別として美味しい餃子でした。また、立ち食いソバでは、「名代富士そば」が店舗・数量限定で販売する伝説の没メニュー「トーストそば」を販売するという事で注目を集めているそうです。

「うまいとか、まずいとかではなくて、怪奇富士そばです」「お化け屋敷・肝試し感覚の一杯」などのキャッチが躍り、価格表示には「食べるアトラクション料金」の文字も確認できます。

「おでんそば」や「コロッケそば」はわかるけど、「トーストそば」は富士そばのキャッチ通り、「お化け屋敷・肝試し感覚の一杯」なんでしょう。・・・早く、人の流れやお店の混雑を気にしないで外食が出来るようになってほしいですね。食欲の秋は近づいています。



## 9月の気候 台風に備える！

9月の予想、天気は数日の周期で変わり、平年と同様に曇りや雨の日が多いとのこと。

台風の備えをしっかりとっておきましょう。

普段からできる防災対策



### 家の外の備えは十分に

水害に備え、側溝や排水溝の掃除をし、水はけをよくしておく。また、屋根、塀、壁などの点検、補強も台風が来る前に。

### 非常用品を備蓄する

ライフラインが途絶えたときの事を想定して、非常用品を備えましょう。

懐中電灯（予備電池）、着替え、タオル、ライター、マッチ、救急薬品、携帯ラジオやワンセグ携帯、貴重品、非常用食料、水

### 家族で話し合う

家族で緊急連絡手段の方法、落ち合う場所などを決めておくといいでしょう。

### ハザードマップを入手する

各市役所や区役所、役場などで入手。

### 近隣の建物や道路を知っておく

### 近所の方とコミュニケーションを取る

ご近所付き合いは、救助や避難所暮らしの際に大きな力となります。特に隣近所にお年寄りがいる場合は、いざというときに支援できるようにコミュニケーションを取りあって、助け合いましょう。

台風は、事前に来ることが予想できる災害ですが、台風が接近してからの対策で被害に遭われる方も多くいます。台風が近づいているというニュースを見たり聞いたりしたら、**最新の台風情報の確認をする。こまめに気象情報を確認してください。**

## 9月の健康「冷え」に注意！

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。基礎代謝や新陳代謝をも低下させてしまいます。

### 健康を取り戻すポイント

首、手、足から冷えるので、その部分の保温。ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。38~40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。十分な睡眠をとりましょう。栄養バランスのとれた食事をとりましょう。



## リモートワークのご相談、承ります。仕事の効率化を図る。



IPADやIPHONEのビジネスでの活用事例をご提案できます。いつでも、どこでも仕事の処理をしたいとき、開ければオフィスという端末がある。慣れてくると便利さ、スピードの虜になります。出来たらいいな〜と、思うことをご相談ください。