

# デイケアのぞみ通信

## VOL.72 秋号

まだまだ強い日差しが降り注ぐ日もありますが、だんだんと涼しい日が多くなったようにも感じます。食事やスポーツなど楽しめる季節になってきましたね。楽しみにしていた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ところで、「食欲の秋」や「スポーツの秋」等「〇〇の秋」という言葉がありますが、なぜそのような言葉が出来たのでしょうか？今回は、そんな「〇〇の秋」の由来についていくつか紹介いたします。意外な発見があるかもしれませんよ！？

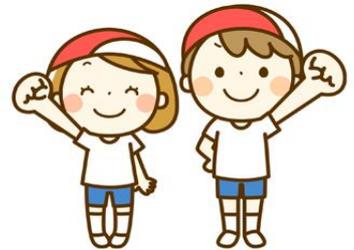


### 1. 食欲の秋 ～いっぱい食べちゃうのは動物の本能！？～

例えばクマやイノシシは寒くなると冬眠をするために本能的に食べ物を沢山食べて脂肪分を蓄えます。人間は冬眠はしませんが、寒い時期を乗り越えようとする本能を持っている為自然と食欲が増すとされています。食材も寒い冬を乗り越える為に栄養分や脂肪分を蓄えるので、旬の食べ物が多くなります。秋の食べ物は美味しいものばかりです！食べ過ぎ注意ですよ！

### 2. スポーツの秋 ～きっかけはオリンピック！？～

1964年の10月に東京オリンピックが開催されました。この東京オリンピックをきっかけに、開会式の日である10月10日が「体育の日」として制定されました。ここから、「体育の日」を中心としてスポーツを楽しむ風潮が生まれ、運動会も秋に行われることが多くなり、現在では「スポーツの秋」といわれています。ケガをしない様に、スポーツを楽しみましょう！



### 3. 読書の秋 ～先人の言葉が影響している！？～

韓愈（かんゆ）という文人が「灯火親しむべし」という詩を残しています。この詩には「秋は過ごしやすい季節だから、夜には明かりを灯して読書をするのに最適だ」という意味が込められています。

そして、この詩を夏目漱石が「三四郎」という作品に取り上げたことがきっかけで、「最適な季節の秋に読書しよう」という風潮が生まれ、「読書の秋」といわれるようになりました。穏やかな気持ちで読書が出来そうですね！



楽しみな秋を見つけ、充実した生活を送りましょう！

次回は 冬号 来年1月 発行予定ですお楽しみに