

# 2022 令和4年 9月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
4	5 大安	6	7	8	9	10 満月18:59
11 大安	12	13	14	15	16	17 大安
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26 新月6:55	27	28 大安	29	30	

- 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日
- 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日
- ⊗ 天赦日…年に5～6日の最上の吉日

- 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日
- ⊗ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日



### 安全性最優先でインテリアを楽しもう

海外のインテリア雑誌を見ていると、「素敵！でも日本ではムズカシイな」と感じる写真を見かけます。ベッドの脇の素敵な照明や額etc、華奢で背の高いオブジェ・お皿やガラスのコレクション・積み重なった本etc本当に素敵だけど、地震大国の日本ではまずは安全性を優先してインテリアを楽しみましょう。壊れる物・尖った物・重い物・倒れやすい物は地震の時は凶器になります。飾る時には、地震を想定して安全策（固定・落下や飛び出さない工夫etc）を講じたり、リスクの低い場所（廊下や扉付近の移動空間は絶対に避け、落下して破損するだけで済むような所）に飾るようにしましょう。その他の配所については過去のブログをどうぞ。  
<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12401909062.html>

### 備蓄食料を常食して回す ローリングストック

コロナの初期の頃、買い物に行きにくくなったことを機に、ローリングストックを始めました。缶詰や乾物など日持ちする食材を日ごろから食べて、食べながら買い足すことで常に備蓄状態をキープする方法です。非常時以外でも食べることになるので、添加物が少なく、ミネラルやビタミンが摂れる食材を用意しておくようにしています。良かったら過去のブログ記事と3ページ目のPDFも参考にしてみてください。



<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12583931829.html>

### 避難生活になった時に心を軽くするグッズ

安全性と食べ物が確保されたとしても、不安や緊張など感じるが増えることが予想されます。そんなことを見込んで、防災袋の中にはアロマオイルを入れています。おススメはラベンダー。汎用性が高く、リラックス効果だけでなく多くの体の不調にも使えます。かさ張らないし、色々使えるので旅行にも持って行きます。その他のグッズについてはブログにまとめてみました。

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12761271846.html>



1923年9月1日に起こった関東大震災が起源となり、9月1日が防災の日となりましたが、自然災害や食糧難も囁かれる現在は、日頃の備えが今まで以上に大切です。通信や電気の依存度も高まっている分、混乱し情報やエネルギーが遮断され、数日間は自力で乗り切らざるを得ない状況が起こるかもしれません。それらを想定して準備しておけば、いざと言う時に落ち着いて行動できますよね。

短期間で全てやるのは大変ですし、0or100という完璧主義となっては続きません。防災は短期的でなく、今後ずっと続くライフスタイルの一部なので、あまりガチガチにならずにやりやすい事から始めてみて下さい。

備蓄や安全性を考える時には、「モノが少ないこと」は有利になります。(スペースがあるほど、備蓄できますし、モノが多いと地震の際に散乱したり、逃げる時の妨げになるからです。) そういう意味では日ごろから、無意識にモノを増やさないことや、不要品は都度処分する癖もつけていきたいものです。

そして日ごろから電気や通信がなくても楽しめるアナログ的楽しみもつけておいたり、美味しそうな非常食情報にアンテナを立てると楽しいです。(出かけた際はご当地缶詰やレトルトなど、いつもチェックしています) 防災と言えども、遊び心も大切にしながら、万一の時になるべくご機嫌で居られるよう、少しずつ備えていきましょう。



季節の変化も感じながら、QOL(クオリティーオブライフ)で心豊かな毎日&人生に