

彩幸だより

11

令和6年11月1日発行



～今月の写真～

雨上がり、彩幸の庭の片隅に黄色のバラが咲きました。黄色のバラは明るく前向きな花言葉が多く「友情」「思いやり」「温かさ」。

— 編集・発行 —
社会福祉法人 三重豊生会
ケアハウス伊勢度会彩幸
〒516-2102
度会郡度会町大野木 2945-2
TEL 0596(62)2225
FAX 0596(62)4006

ホームページ・Facebook・Instagram
随時更新しています！



10月4日(金)

秋季防災訓練

南伊勢高校の総合学習で、生徒さんと合同の秋季防災訓練を行いました。地震が発生しその後、入居者様の居室で火災が発生したという想定です。入居者の皆様は、非常放送をしっかりと聞いて、落ち着いて行動してみえました。生徒さんには、階段から避難される入居者様の見守りや、非常食を使った炊き出し訓練も体験していただきました。「豚汁」を試食し、具だくさんの豚汁で思ったより美味しかった、もしもの時こんな温かいものが食べられたらいいなあと感想がありました。



備えこそが最大の火災予防!

10月19日(土) 折り紙細工

和紙を使った親子鶴を作りました。親子の鶴のくちばし同士がくっついて離れないように折るのが難しかったと、細かな作業に集中してみえました。



—10月13日(日)— シーンボイスの皆さんによる 朗読会

- ・エッセイ 棄てない生き方 (五木 寛之)
- ・小説 秋 (芥川 龍之介)
- ・小説 枯野 (藤沢 周平)

以上の作品を朗読していただきました。参加された方からは、難しい話だったけど、とても聴きやすい、心が喜んでいるなど感想をいただきました。



* * 彩幸の観葉植物たちの様子 * *

マドカスラ



モンステラ



ダニア



アンスリウム
レッド



フォックスフェイス



アンスリウム
ホワイト



新政権の内閣官房長官の林芳正さんが、ピアノの弾き語りでポールマッカートニーのLet it beをうたっておられました。ポールのお母さんは、マリーという名前で、彼が悩んでいると彼の前に現れ、そっとささやきます。「いまのあなたのままでいいんだよ、Let it be」と。実は、ポールが小さいときにお母さんは他界されています。う~ん、なんか感じるものがある曲なんです。わたしは、心がつかれたときに、この歌をわが愛車ホンダ軽トラの中で口ずさんでいます。瞬時に立ちなおりますよ。歌というものは、洋の東西、時空をこえて勇気をあたえてくれるんですよ。ポールは、英國港町 リバプール出身のシンガー、ビートルズのメンバーのひとりです。



さあ?ピアノ弾けるかな..、音譜読めんけど 笑い

施設長 福永



紅葉



10月になっても夏日が続いていましたが、11月に入りやっと秋らしくなってきたように感じます。これからは、山々が色づき紅葉の楽しめる時期になります。施設から見える風景も秋の装いになってきますので、玄関前のベンチに座ったり散歩をされたりして、季節の変化を感じていただければと思います。

生活相談員 名古

早いものでヨガをはじめて一年が経ちました。たくさん汗をかいてスッキリし、リラックスする時間が樂しみになりました。が、体を動かしたあとは、やはりお腹が空くものです。食欲に対しては意思が弱く、ついつい食べてしまうので、ダイエットには効果はありませんでした

相談員兼介護士 松田



秋の夜長と良い睡眠



布団が恋しい季節になってきます。ぐっすり眠っていますか?良い睡眠を取るには、お部屋の室温は23°C~25°Cといわれています。靴下を履いて眠るのは、脳の温度を上げてしまうため足が温まったら脱ぐのがお勧めだそうです。脳の温度が下がるほうが深い眠りになるようです。昼寝は30分、ストレッチなどの軽い運動が良いそうです。

相談員兼介護士 松本



12月から食事が変わります

先日説明会をさせていただきましたが、12月から食事が変わります。皆様の生活の中で食事というのは大きなものだと思います。その食事が変わること、不安や不満に思うかもしれません。その不安や不満が少しづつでもなくなるように、他の職員とも相談をしながら色々と考えていきたいと思います。今後ともよろしくお願ひいたします(*^▽^*)



栄養士 村松



答えは次月号へ掲載いたします。

◇ことばさがし

秋にまつわる言葉を十個さがして下さい。

秋(10個)

あき

さ	は	と	な	ど	そ	よ	み
き	ぶ	ど	う	ま	ん	ゆ	せ
あ	ぴ	え	け	り	な	ぐ	く
か	の	さ	つ	ま	い	も	り
と	ん	ん	お	く	ら	み	す
ん	ね	ま	つ	た	け	じ	の
ぼ	う	ぼ	き	じ	ぬ	わ	ぢ
ほ	も	ひ	み	こ	お	ろ	ぎ

◇ひらめきクイズ

文字が表す虫はなんでしょうか?

101064

- ① 言葉は、たて・よこ・ななめいずれかで書かれています。
- ② 小文字はすべて大文字になっています。
- ③ 一つの文字が重複して使われることがあります。

6	3	1	9	8	2	7	5	4
9	8	2	7	5	4	1	6	3
5	4	7	6	3	1	9	8	2
3	1	6	8	2	9	5	4	7
4	7	5	3	1	6	8	2	9
8	2	9	5	4	7	6	3	1
7	5	4	1	6	3	2	9	8
1	6	3	2	9	8	4	7	5
2	9	8	4	7	5	3	1	6

① 芒 (ススキ) ③ 龍胆 (リンドウ)

② 公孫樹 (イチヨウ) ④ 竈馬 (カマドウマ)

◆ 秋にまつわる難読漢字。何と読むでしょうか?



◆ナンプレ

(縦9列、横9行、それぞれ
1~9の数字が入ります。太
枠で囲まれた部分にも1~9
までの数字が入ります)

◆ まちがいさがし
(全部で7つあります)

先月号の答え



インフルエンザ予防接種



今年も越智先生が彩幸に来てくださいます。下記の日時は外出を控えていただくようお願いします。

日時:11月12日(火)午後2時~

※順次お呼びします

厨房より

涼しい風が心地よく過ごしやすい11月はお散歩シーズンでもありますね。ご近所を散策するだけでも、気晴らしになり、運動不足を解消できますよ。ぜひ冬に向けて3食しっかり取っていただき、軽い運動と無理のない体力作りで健康維持を目指してくださいね!

ビデオ鑑賞会

～10月26日(土)～



京都府警科学捜査研究所を舞台に、「化学は嘘をつかない」を信条とし真実を追い詰めていくサスペンスドラマシリーズの劇場版『科捜研の女』を鑑賞しました。

11月の行事予定

- ・インフルエンザ予防接種
- ・町民文化祭
- ・朗読会（シーンボイス様）
- ・喫茶（2回）
- ・出前図書館
- ・歌の会

※その他、送迎のある町内の催し物については掲示板にてお知らせします。

※行事は変更になる場合もあります。ご了承いただきますようお願いいたします。

彩幸売店人気ランキング

—お菓子部門—

- 1位 沖縄黒糖
- 2位 龍角散のど飴
- 3位 田舎あられ
- 4位 干し焼き芋
- 5位 アルファベットチョコ



外食ツアー 第2弾 10月11日

参加希望者が多かった「志摩の杜」の第2弾を開催しました。昼食はお刺身定食、お土産屋さんでは、試食を楽しまれ、産直市場で買い物、帰りは伊勢道路から彩幸までドライブ♪皆様お疲れ様でした！



各行事の日程は1階掲示板をご覧ください。

- ・買い物ツアー
- ・柿狩り
- ・ふるまい焼き芋
- ・ビデオ鑑賞会
- ・折り紙細工

作品コーナー



夕顔の花咲きくれば夕顔の

君想する憂を秘めて

母の歳こえてほろほろ母思う

帰る所はもうないのです

待つという少し先へのもの思い

まちながら見る雲の躍動

南天の赤い実木々に蝶が舞う
御在所の絶景紅葉岩肌に
ナキウサギ木の葉集めて冬仕度
霜月や不斷桜の花蕾
渡り鳥紀北の池で冬を越す

晩秋

やまかい

峡 の田の道沿いに咲く彼岸花

朝陽に映えて燃ゆるが如に

朝に咲き夕べに閉ずる露草の

花のむらさき庭に愛ほし

白さぎは日毎寂田に舞い降りて

一羽の鳥の飛び行くを見る

羊穂の中を雅びに飛び立つ

せゝらぎの西谷川の水音にも

深まる秋をしみじみと聞く

わが窓に大粒の雨降りかゝり

度会富士は見えずなりたり

皆さんからの作品を大募集中です！

俳句・短歌・絵画・手芸品などなど…

お待ちしています！

今彩幸の宿に安らぐ

一生を力の限り生きてきて

秋の名月冴えて輝く

暑き日の少しやわらぐ夕空に

我を誘うか学び舎の頃

秋風に菊の香りを放ちつゝ

自由なき体を持ちて横たえれば

母の顔持ちなぜかたのもし

三人の子を持つ孫の年毎に



スクラッチアート『大阪城』

