

彩幸だより

10

令和8年10月1日発行



～今月の写真～

ふわふわと羽毛のような花穂をつけた、パンパスグラス（和名・シロガネヨシ）が彩幸に咲いています。原産地である南米の“大草原”「パンパス（Pampas）」と“草”「グラス（grass）」を合わせた言葉が名前の由来だそうです🍃

— 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！

9月7日

外食ツアー&買い物

食遊人さん(伊勢市)で昼食を食べました🐟
サンファームおばたさんでお買い物🍇



新鮮な魚で、どれも
美味しいなあ〜🐟



9月18日



敬老のお祝いとして、にしむら寿司さんの幕の内弁当🍱でお祝いをしました。

「お腹いっぱいやわ〜美味しかったわ〜、花(玄関の)もキレイやなあ〜💎」と、みな様よりお声をいただきました。玄関ロビーに、フラワーアレンジメント(花典様)を、ご用意しました。

百寿おめでとうございます

11月に100歳を迎えられます、M様へ
厚生労働省より、百寿祝の賞状、銀盃が
授与されました🎉



9月13日

シーンボイスの皆さんによる朗読会

今回は、エッセイ、詩、紙芝居等、6つのお話を読み聴かせていただきました。みな様、「良かったわぁ〜！」と喜ばれステキなひと時を過ごされました。

折り紙で花カゴを作りました

10月に入りだいぶ過ごしやすくなりました。涼しくなると散歩ができたり、食欲がでてきたりして健康的に過ごすことができます一方で、インフルエンザやコロナウイルスなど感染症にかかりやすくなります。今年のインフルエンザは、夏ごろから流行しているとの報道がありますので、早目の対策が必要になってきます。例年通り、施設での予防接種を予定しておりますので、できるだけ受けるようにお願いします。感染状況によっては、マスクの着用や面会制限などをさせていただく場合がありますので、ご協力をお願い致します。



施設長

職員コラム

甥が結婚します。可愛い彼女を紹介してくれました。今どきは入籍を先にするのが9割を占め、同居や式を挙げるタイミングも私たちの時代とは違います。出会いの方法も友達の紹介もあれば、携帯電話のマッチングアプリで知り合って結婚したと、よく聞くようになりました。出会いのきっかけが広がって大変便利な方法です。



生活相談員 K.M

野菜の作り手が入院します。狭くなった血管を広げる手術をします。87歳初めての入院でかなり落ち込んでいます。一緒に暮らす息子家族にも入院のことを言っておらず、受診に付き添ってくれた叔父から聞かされてビックリ!! 他の話はしょっちゅうしているのに。言いたしづらかったのかな〜? 畑作業や草の消毒は、かなりしんどい作業だろうと思うのですが「えらいわ〜」と言いながらよその家の手伝いまでしています。

相談員 県介護士 Y.M



江戸時代から伊勢の農民が食べてきた郷土料理『伊勢うどん』。昭和40年代に作詞家の永六輔さんがラジオで「伊勢うどんと名付けては?」と発したことからこの名で親しまれてきたそうです。令和6年度文化庁100年フードに認定されました。

幼い頃からうどんと言えば伊勢うどん! で育ったので、中学生になるまでつゆの多いうどんは、すべて『そば』だと思っていました(笑)

彩幸でも人気メニューのひとつです♪



栄養士 A.O

神無月〜出雲大社〜

10月は別名『神無月』と呼ばれます。日本全国の神様が出雲大社に集まり翌年の会議をするため、各地の神様が不在になるからだと言われています。出雲大社へは何度かお参りに行っていますが、やはり印象に残っているのはあの大きなしめ縄です。今年の7月には、8年ぶりにしめ縄が架け替えられ奉納されたというニュースをみました。またいつか参拝できたらいいなと思っています。

栄養士 A.M



〜生きがいと健康の関係〜



“生きがいと健康の関係”について、65歳以上を対象としたある調査によりますと、“生きがい”を持っている御高齢者は、『身体的機能障害のリスクが31%低下』・『認知症のリスクが36%低下』・『抑うつ症状の減少、絶望感を持つリスク低下』・『幸福感や生活満足感の向上』とのこと。 “生きがい”を持つことにより、健康の向上があるのには、メンタルと健康はつながっているんですね! 介護士 A.H

実りの秋 食堂にて

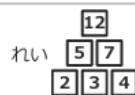


あいたマスをうめましょう。下がそろっていないところがあります。

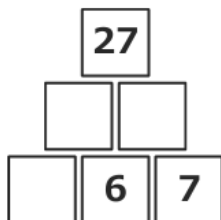
ルール

となりあう2つの数をたして、上のマスに書きます。

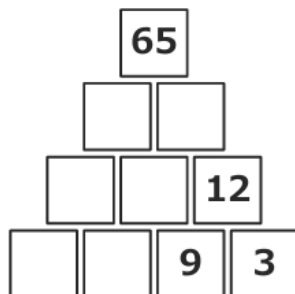
上の数から、となりの数をひくと、下の数が出ます（たし算の逆）。



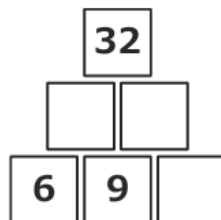
(1)



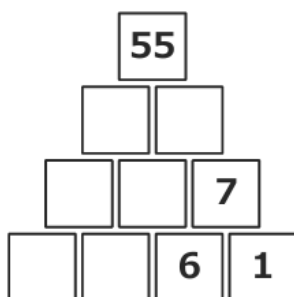
(2)



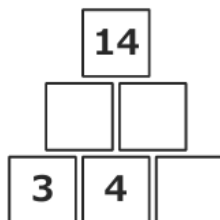
(3)



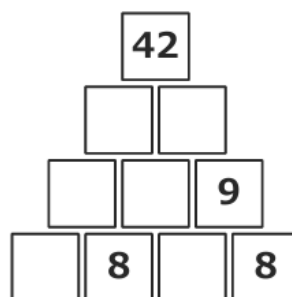
(4)



(5)



(6)



答えは次月号へ掲載いたします。



No.1

難読 二字熟語 読み書き

の中に読み仮名又は漢字を書きましょう!
読めたらカッコ良い二字熟語です

①

みみたぶ

耳 朶

②

そっぽ

外 方

③

つむじ

旋 毛

④

おそ
(つわりのこと)

悪 阻

⑤

ていたらく

為 体

⑥

にきび

面 皰

⑦

穏便

おんびん

⑧

誘拐

ゆうかい

⑨

挨拶

あいさつ

⑩

酵母

こうぼ

⑪

雨樋

あまどい

⑫

干潟

ひがた

先月号の答え

秋季防災訓練

について

日時：10月7日(水)

午後1時30分より

内容：・避難訓練

・消化訓練(自由参加 ※高校生メイン)

・炊き出し訓練(自由参加)

炊き出しでは高校生と一緒にみそ汁を
ふるまいます。ぜひご参加ください♪

ビデオ鑑賞会

五木ひろしと坂本冬美による
スペシャルな共演コンサート

色んな歌が聴けて
スゴクよかった～♪



ごはんでにっこり



9月4日(金) 9月お祝い膳

9月のお祝い膳は、ちらし寿司、南瓜のそぼろあんかけ、茶碗蒸し、梨でした。イクラがトッピングされたちらし寿司は見た目華やかで、「久しぶりにイクラ食べたわ～」と喜んでいただけました♡

9月9日(水) おたのしみご飯

重陽の節句にちなみ、栗ご飯を提供させていただきました。この日はおたのしみご飯の日だったので、何ご飯かは食堂へ来てのおたのしみです♪栗ご飯が見えた瞬間、「今日は栗ご飯なの!?大好き!!」と歓喜の声(´▽`)栗の甘みに秋を感じ、「美味しかった～!」とのお声がたくさん聞こえました



9月23日(水) 秋分の日メニュー

秋分の日ということで、きつねうどん、きゅうりの酢の物、おはぎ(きなこ・つぶあん)を提供させていただきました。おはぎが大好きな方が多いようで、うどんにおはぎに大好評でした



9月25日(金) 弁当メニュー

9月のお弁当は十五夜にちなんだお弁当でした。きのこご飯、鶏肉のゆず味噌焼き、さんま佐庵焼き、えび葛饅頭、さつま芋の白和え、木の葉南瓜、すまし汁、カスタード団子を提供させていただきました。



暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。10月は『食欲の秋』とも言われ、さつまいもや栗、きのこ、柿など、おいしい秋の味覚がたくさんあります。旬の食材には、その季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。秋の味覚を楽しみながら、毎日の食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。朝晩は涼しくなり、日中との気温差も大きくなります。温かい料理や汁物なども取り入れながら、体調管理にも気を付けていきましょう。食事から秋を感じ、楽しいひとときをお過ごしください。調理師 Y.O





作品コーナー

小春日や熊野古道を峠越え
英虞湾の絶景島に陽が沈む
百名山険しき道に花の咲く
昔よくきんこのおやつ食べたつけ
レース編み人の心の夢を織る



せゝらぎ

小雨ふる西谷川の岩かげに
小鳥一羽此方見ており

夏すぎて故郷は稲刈りの最中とか
夕焼雲に明日もよろしく

髪カット誉められて有頂天

老婆を鏡は映してくれるか



五十鈴川にて

ペンネーム
光

宇治橋渡り水面に清き
水流れ、玉砂利ふみしめて
一刻の静けさや。
心静寂に、神宮の森の内
木々に囲まれる、人々は神に導かれ
手を合せ、願ひごと俸せにとおがむ。



遠い記憶の中で

昭和生まれ

ペンネーム
一鈴

誰もが体験しているのに
記憶にないのが、自分の誕生日

ふと自分の存在に気付いたのは
母が手に握らせてくれた三銭玉を持って
アメ玉を買った時かな

あの時の感動？は今でも忘れない

あれから90年余りの年月が流れた
花咲く天国へ行く日を
指折り数えて待つ日々



さあ!! もう一息



手芸作品・パッチワーク



折り紙作品・花カゴ



皆さんからの作品を大募集中です!

俳句・短歌・川柳・絵画・手芸品などなど…

お待ちしております!