

かわら版

ハイツの森

令和7年9月号

vol. 400



施設長だよ

皆様にはご不便をお掛けしております1号館、お風呂改修工事は9月末の完工を目指し、順調に進んでおります。

ある入居者の方と「神さまや仏さまを信じて何かいいこと、あった」との会話となりました。あった様な、なかった様な。帰宅し、ご先祖様に聞いてみました。

目には見えないけど、神さま、仏さまは、おられるんだな。

信じると、生きるつらさを乗り越えられる力を得ることが出来る。

毎日感謝して暮らすことが出来、心の苦しみを救ってもらえる。

命の大切さを改めて知り、他の方や生き物に優しくなれる。と、返って来ました。

参拝は自分だけの利益や欲は、いくら拝んでも手に入りませんが、正しい願い事は必ず聞き届けて頂けます。

今日も穏やかな風に包まれる日々ケアハイツ芦原です。

事務所だよ

9月の行事予定

- ・移動スーパー（1日、15日、29日）
- ・脳トレ縁日ひろば（11日）
- ・敬老会（20日）
- ・第2回長部正太ピアノリサイタル（26日）
- ・おんがく倶楽部（日程未定）
- ・リハビリ体操（日程未定）



行事報告

・おんがく倶楽部

(一般棟 14日、25日)

(介護棟 22日)



・スイカ割会・脳トレ(5日)

・リハビリ体操(27日)

《スイカ割会》

《脳トレ》



スイカ割会、脳トレなど、多数の方に参加して
いただいで楽しい時間を過ごしました。

・長部正太氏ピアノリサイタル(29日)

3年ぶりに長部正太さんがケアハイツに来て
下さいました。事前にリクエスト曲を募り、長
部さんが選んでくださった曲を演奏して下さい
ました。前回を超えるリクエストの数！洋
楽・邦楽などさまざまなジャンルを数多く演
奏してくださり、とても素敵な音色に癒され
ました。至福の時間を過ごすことができました。

プロの演奏で歌う機会などないので、とても
貴重な体験に一生の思い出となりました。



来月も来て下さる予定となっております、またピ
アノリサイタルをしていただけるとの事です。
とても楽しみです。

いろいろな行事を企画しますので、皆様の参
加をお待ちしております。

フレイル予防だより

熱中症にご注意を！

どうして症状が起こるの？

熱中症とは熱によって起こる様々な身体の不調
のこと。暑さによって体温調節機能が乱れ、体内の
水分量・塩分量のバランスが崩れることが原因です。

筋肉のけいれんや立ちくらみ、頭痛などがみられ
たら注意

熱中症の軽いものでは、立ちくらみや、呼吸や脈
が速くなる、くちびるのしびれなど。

また、大量の汗をかくて体内の水分と塩分が不足
すると、足や腕、腹などの筋肉に痛みを伴う痙攣が
起こることがあります。

脱水症状によつてはだるさ、頭痛、めまい、吐き気
などの症状がみられることも。さらに症状が進むと、
40度以上の高熱、意識障害、痙攣などを起こします。

対策

① 暑さを上手に避けて生活する

エアコンをつけて室内の温度設定 24℃
28℃が目安として安心です。同時に扇風機などを利用して風を動かすと効果的な利用につながります。

② こまめに水分補給

水分だけをとると塩分が不足して血液が薄い状態になるので塩分も一緒にとることが必要です。コップ一杯(200ml)の水に、ひとつまみ(0.2g)を入れた塩水かスポーツドリンクを飲みましょう。**喉が渇かなくても飲みましょう。**



熱中症になったときは？

熱中症の重症度がⅠ度ときは身体を冷やすようにし、Ⅱ～Ⅲ度ときは病院に連絡しましょう。

Ⅰ度

●めまい・失神・・・「立ちくらみ」という状態で脳の血流が瞬間的に不十分。

●筋肉痛・筋肉の硬直・・・筋肉の「こむら返り」としてその部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。

●大量の発汗

Ⅱ度

●頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感・・・体がぐったりする、力が入らない。



Ⅲ度

●意識障害、けいれん、手足の運動障害・・・呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っ直ぐに歩けないなど。

●高温症・・・体に触ると熱いという感触です。従来から熱射病や重度の日射病と言われていたものがこれに相当します。

不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽にお越しください。

脳活クイズ

今月はお月見に関する雑学クイズを全10問をご用意しました。ぜひ挑戦してみてください。

第1問 現在のお月見は9月に行うのが一般的ですが、旧暦のお月見はいつ行われていたでしょうか？

- ① 8月 ② 10月 ③ 12月

第2問 十五夜はいつでしょうか？

- ① 9月10日 ② 9月15日
③ 年によって変わる

第3問 十五夜でも満月ではない場合があります。次のうち満月ではなかった十五夜はいつでしょうか？

- ① 令和元年 ② 令和2年
③ 令和3年



第4問 お月見はいつ頃から行われていたでしょうか？

- ① 平安時代 ② 戦国時代
- ③ 明治時代

第5問 十五夜は外国から日本に伝わった文化です。どこから伝わったのでしょうか？

- ① アメリカ ② モンゴル ③ 中国

第6問 「十五夜」は有名ですが、それに次いで美しいと言われている「十三夜」というものがあります。何月頃の月でしょうか？

- ① 10月 ② 12月 ③ 2月

第7問 「十三夜に〇〇なし」という言葉があります。あてはまる言葉はなんでしょうか？

- ① 晴天 ② 曇り ③ 台風

第8問 十三夜の別名はなんでしょうか？

- ① 栗名月 ② 柿名月 ③ 梨名月

第9問 お月見で用意したお供え物（食べ物）はどうしたら良いでしょうか？

- ① 食べる ② 地面に埋める
- ③ 鳥のイサにする

第10問 十五夜は「ちゅうしゅうのめいげつ」とも呼ばれます。漢字で書いたとき、正しいのはどれでしょうか？

- ① 中秋の名月 ② 宙秋の名月
- ③ 柱秋の名月

寄稿

税金で敵基地を

匿名希望

攻撃するという

私の分は使わないで

森の人という名のオランウータンは

会話する如 目線を合わす

老い先の短き 我にも まといつく

コロナは 足枷の如

ガーデニングブログ

暑さに負けず、ゴーヤとあさがおが元気に成長しています。どこまで伸びるか楽しみです♪
ひまわりもきれいに咲いていて、夏を感じさせてくれています。



毎日水やりありがとうございます。

編集後記

今月号もありがとうございます。

今月号はなんと400号記念です！私たちもビツクリしております。これからハイツの森をよろしく願います。

「暑さ寒さも彼岸まで・・・」という言葉がありますが、まだまだ真夏のように暑い日が続いていますね。体調にご注意ください。

今月号の表紙は、「三国花火」です。今年も、8月11日に三国サンセットビーチで開催されました。今年はいにくの雨模様でしたが、無事開催され、三国の夜空にきれいに打ち上っていました。



先月からの一般棟の岩風呂の工事では皆さまに大変ご不便ご迷惑をおかけしております。今月も引き続きご理解下さりますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

脳活クイズ答え

第1問

① 8月（旧暦8月は秋のちようど真中であり、8月15日の夜に出る満月を「十五夜」と呼びお月見をするようになったと言われている）

第2問

③ 年によって変わる（旧暦は月の満ち欠けを基準にしていたのに対し、新暦は太陽の動きを基準にしている）

第3問

② 令和2年（この年の十五夜は10月1日でしたが、実際に満月だったのは翌日の10月2日）

第4問

① 平安時代（平安時代のお月見は貴族の娯楽の1つだった。庶民の間にお月見が広まったのは、江戸時代からだと言われている）

第5問

① 中国（十五夜は中国から日本に伝わったとされている）

第6問

② 10月（十三夜とは、旧暦9月13日の月のこと。ちなみに今年の十三夜は11月2日（日））

第7問

① 曇り（「十三夜に曇りなし」という言葉がある。）

第8問

① 栗名月（十三夜の時期は、栗や豆が収穫できることから昔は栗や豆を供えるのが定番だった。「栗名月」や「豆名月」といった別名がある）

第9問

① 食べる（お供えた食べ物は何と良いとされ、そうすることで健康になると言われている）

第10問

① 中秋の名月（「秋のちようど真ん中の日の月（旧暦8月15日）」を指している。現在で言えば十五夜の日々の夜の月を指すことになる）

皆さまどうでしたか？

十五夜、きれいに見られるといいですね。

