

かわら版

ハイツの森

令和7年11月号

vol. 402

施設長だより

私は毎日、入居者の皆さまや職員の皆さんの健康、そして充実した一日を今日も過ごされるようお祈りしています。

お祈りの際、合掌すると心が一つにまとまります。

「祈り」や「願い」は神さまや仏さまに聞こえると、信じています。

他の人の為に祈ることを「愛」と表現し「念ずれば花ひらく」と言います。

都合がいいと笑われますが、困った時は「神さま」にお願いし、心の苦しみは「仏さま」にお願いしています。

・愛する人と別れる苦しみ

・心と体の欲望が満たされない苦しみ

・欲しいものが手に入らない苦しみ

目を閉じ、心を落ち着かせ祈ることで神さまや仏さまとの一体感を感じます。

最愛の母が今年旅立ちました。その母が「貴方が病氣した時、どれほど神仏に御すがりしたか解りません」と話していました。

今日も皆さまの健康を念じ、一日が始まります。

事務所だより

11月の行事予定

・移動スーパー（3日、17日）

・パン販売会（12日、26日）

・リハビリ体操（日程未定）

・紅葉ドライブ（26日）

行事報告

《秋まつり》 10月11日

毎年恒例の秋まつりを行いました。雲行きが怪しい中での開催でしたが、案の定・・・抽選会の途中で雨が降ってきてしまいました。それまでは、生バンド演奏・カラオケタイムなどを屋台の焼き鳥や焼きそばを食べながら堪能していただきました。

ボランティアでお手伝いして頂いた方々、ありがとうございました。



《ライブキッチン》 10月14日

「ライブキッチン」と題しまして、食堂にておにぎりを提供させていただきました。職員が実際に食堂の前の方で握り、鮭と昆布の2種

類を食べていただきました。ふわつとしていて美味しいとお言葉をいただき、その言葉だけでとても嬉しくなりました。



フレイル予防だより

最近、一気に気温の低下が見られ、服装も急に厚着が必要になったり、環境の変化についていくのに大変ですね。冷房で過ごしていたころとは一転しました。

体調管理に注意です。横垣クリニックでも、ワクチン接種が始まりました。引き続き、コロナやインフルエンザに注意してください。

厚生労働省によると、10月17日時点で、福井県で

はコロナ感染者が89名、インフルエンザ感染者26名との事です。

特にインフルエンザは、9月に今シーズンのインフルエンザ発生状況の発表がスタートして以来、報告数は上昇し続けています。2024年11月8日に流行シーズンに入ったと発表があったので、今年は昨年より1か月ほど早く流行シーズンに突入しました。インフルエンザは、例年であれば年明けにかけてさらに患者数が増える傾向があります。引き続き、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等を継続して、感染予防に努めましょう。

気温差が大きく体調を崩しやすい季節となっています。日頃から体調管理にお気をつけください。

＜感染予防として効果的な手の洗い方＞

- 1、両手を水で洗う
- 2、石鹸を手にとつて泡を作る
- 3、手のひらを洗う
- 4、指の間も洗う



5、手の外側も洗う

6、指の先、爪も洗う

7、親指のつけ根を洗う

8、最後に手首を洗い、水ですすぐ

効果的な手の洗い方



また、最近ニュースで報じられましたが、10月国内の鳥類(野鳥等)で鳥インフルエンザが発生しています。

・鳥インフルエンザとは

鳥に感染するインフルエンザウイルスが人間に感染することによって引き起こされる病気です。

・主な症状

高熱、咳、筋肉痛、倦怠感などが挙げられ、一般的なインフルエンザに似た症状が現れます。しかし、呼吸困難や肺炎などの重篤な症状を引き起こすこともあるため、十分な注意が必要です。

・感染予防のため注意すること

衰弱または死亡した野生の鳥獣には不用意に触らないようにしましょう。

また、外出先から帰ったらせっけんで手を洗うなど、日常的な感染症予防を心がけましょう。

鳥肉や卵を食べる際は、中心部まで十分に加熱してから食べるようにしましょう。

十分な加熱はウイルスを死滅させる効果があり、安全に食べることが可能です。

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「秋にちなんだクイズ」を10問ご用意しました。ぜひ挑戦してみてください。

第1問

10月中旬から11月中旬ごろまで『紅葉狩り』の時期ですが、では『紅葉狩り』という言葉の意味は何？

- ① 紅葉を集めること ② 紅葉を摘むこと
③ 紅葉を見て楽しむこと

第2問

日本人が紅葉を楽しむようになったのはいつからと言われているでしょうか？

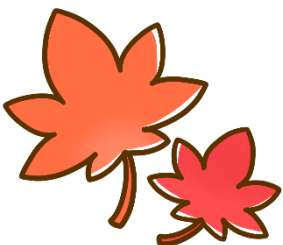
- ① 縄文時代 ② 平安時代 ③ 江戸時代
紅葉の色が美しくなるためにはどのような条件が必要？

第3問

- ① 寒暖差が大きいこと
② 雨が少ないこと
③ 日照時間が短いこと

第4問

もみじは紅葉して赤く色づきますが、他の種類でも同じように赤く色づ



く草花がありますが、それは何？

- ① イチヨウ ② マツ ③ カエデ

第5問 日本で一番早く紅葉が見頃を迎える都道府県はどこ？

- ① 東京都 ② 沖縄県 ③ 北海道

第6問 11月3日は『文化の日』でもありますが、ある天皇の誕生日でもあります。それは誰？

- ① 明治天皇 ② 昭和天皇

- ③ 平成天皇（上皇陛下）

第7問 11月7日から21日頃を二十四節気では『立冬』ですが、この日はどんな日？

- ① 冬の始まり ② 冬の本番に入った
③ 冬の終わり

第8問 『立冬』の時期に吹く風はどれ

- ① 春一番 ② 薫風（くんぷう）
③ 木枯らし

第9問

『文化の日』はある歴史的出来事と関連していますが、それはどれ？

- ① 明治維新 ② ノーベル賞制定
③ 日本国憲法の公布

第10問

『立冬』は『〇〇開き』とも言われていますが、それは何？

- ① 海開き ② 山開き
③ こたつ開き

寄稿



※今月はハイツの森への寄稿がありませんでした。

皆さまからの寄稿をお待ちしております。



ガーデニングブログ

秋が深まり、正面玄関にコキアが植えてあるのですが、緑から赤に色づいてきました。これからどんどん赤くなりますので、外に出られた時には、玄関の花にも目を向けて楽しんで下さい。



編集後記

今月号もありがとうございました。

あんなに暑かったのに、気候はすっかり秋を迎えました。体調を崩しやすい時期ですので、皆さまお気をつけ下さい。

今月号の表紙は、福井市宮ノ下にある「コス

モス畑」です。毎年きれいなコスモスが畑一面に広がっています。今年もきれいなピンク色が広がり、秋を感じさせてくれます。

1号館の岩風呂工事が10月に完了し、10月27日より利用を再開しました。大変長らくお待たせいたしました。工事の期間中は、みなさまにはご協力頂きまして、ありがとうございます。



脳活クイズ答え

第1問 ③紅葉を見て楽しむこと（主に落

葉樹が落葉する一歩前の段階、色付いた紅葉を眺めて楽しむことを指す）

第2問 ②平安時代（奈良時代から平安

時代にその時代の貴族が「紅葉狩り」を始めたと言われている）

第3問 ①寒暖差が大きいこと（紅葉は1

日の最低気温が8℃以下になると

始まり5～6℃以下になるとさらに紅葉が進む。また、紅葉が鮮やかになる条件として、昼夜の気温差が

大きいことや日光がよく当たることなどが必要といわれている）

第4問

③カエデ（イチヨウは黄色く色づくので×。松は紅葉しない。ちなみに、紅葉する草木としてカエデ、サクラ、ナナカマド、ケヤキなどがある）

第5問

③北海道（時期としては、9月中旬～10月下旬が見頃）

第6問

①明治天皇（1912年に崩御された後、「明治天皇の功績を世に伝えたい」という国民の声が上がり、1927年に

「明治節」という祝日が制定。1948年

国民の祝日に関する法律制定により、明治節は廃止され、文化の日となった。）

第7問

①冬の始まりを意味（秋が極まり冬の気配が立ち始める頃なので「立冬」とされる）

第8問

③木枯らし（秋から冬へと変わる時期に北寄りの冷たく強い風のこと）

第9問

③日本国憲法が公布（1946年11月

3日に日本国憲法が制定された）

第10問

③こたつ開き（立冬を迎えると暦の上では冬になり、寒さに備える風習があった。古より日本では「亥の子の日」に暖房器具などを出す「こたつ開き」が行われていた）

皆さまどうでしたか？

秋の訪れを感じることができましたか？

