

かわら版

ハイツの森

令和8年10月号

vol. 413

施設長だより

9月21日の「敬老の日」を終え、当施設では23日に民生委員の方が所属する「ウッドカンパニー」による生バンドの演奏をお迎えし、盛大にお祝いをいたしました。

先日、厚生労働省より、全国の100歳以上の方が10万7,677人に達し、初めて10万人を超えたとの発表がありました。全体のうち女性が9万4,298名で88%を占め、男性は1万3,379名(9月1日時点の住民基本台帳を基に集計)。

昨年からの増加数は7,914名(男性1,400名、女性6,514名)、また本年度中に100歳を迎えられる方は5万4,294名(前年比1,984名増)とのことです。

ちなみに、全国の最高年齢は女性が114歳、男性が112歳でいらつしやいます。

100歳以上の方は、1981年に1,000人を突破後、1998年

に1万人、2012年に5万人を超え、今回の発表となりました。

その背景には、医療技術の進歩や食生活の改善などが挙げられています。

当施設でも、102歳の女性1名が元気に日々をお過ごしであり、また98歳の男性2名の方が、もう少しで100歳という素晴らしい節目をお迎えになろうとしています。

これから職員一丸となり、皆様の長寿をお支えすべく励んでまいります。

さて、先日はあるご入居者様が『戦争がすべてでした——語り継ぐ記憶——』というご著作を出版されました。

私は早速拝読し、94歳になられた今もなお、少年時代の記憶を鮮明に語り継いでおられること、そして戦争を実際に体験された世代の生の声をこれほど詳細にうかがうことの重みに、深く感銘を受けました。あとがきに込められた「戦争だけは二度と繰り返してはならない」との強い想いや、その記憶を次の世代へ語り継いでいくことの大切さを、私たちも改めて心に刻むべきだと感じております。

事務所だより

10月の行事予定

- ・秋祭り(3日)
- ・移動スーパー(5日、19日)
- ・パン販売会(15日、28日)
- ・リハビリ体操(日程未定)
- ・秋のドライブ(日程未定)

行事報告

《敬老会》 9月23日(水)

ケアハイツ芦原、恒例の「敬老会」を行いました。あわら市の民生委員の方の所属するバンドの生演奏を聴いてもらい、その後はロビーに移動してもらい、職員がたてたお抹茶と一緒に和菓子を食べながらのお

喋りタイムで楽しんでもらいました。最後の3曲は昭和の歌謡曲を皆で合唱しました。しっとりした曲ばかりで、穏やかなひと時だったように感じました。(歌詞カードが間違っていました事をお詫び申し上げます…)



《カラオケ大会》 9月25日(金)

以前から、カラオケがしたいという声が多い数の方から、あがっていました。そこで、今回は介護棟と一般棟合同で行い、これからも要望があれば定期的に、「カラオケの日」を設けたいと思います。個人的にゆっくりしたいや、前に出て熱唱したいなど、ご意見ございましたら、お気軽に職員までお願いします。点数がつくので上位の方に景品プレゼントなども考えております♪



《フレイル予防体操》 9月30日(水)

毎月の恒例となりました「フレイル予防体操」を行いました。フレイル予防の一環で始めましたが、なかなかの高評価を頂いております。まだ参加していない方や、新しい入居者の方で興味がある方は、ぜひご参加下さい。



寄贈



正面玄関前に飾ってありました「ひまわり」のクライクラフトの花が「コスモス」に変わった事を気付いていただけましたでしょう

か？

巧妙な作品でケアハイツ芦原の玄関を華やかに彩っていただいております。それに引き続き、ハロウィンの置物まで今回寄贈して頂きました。以前、展覧会で賞にはいって貴重な作品だそうです。

ロビーに展示してありますので、存分に鑑賞して下さい。隠れかぼちゃもありますよ！
寄贈いただき、ありがとうございました。



フレイル予防だより

さつまいもときのこの汁物で始める

食欲&健康増進

【秋の体調変化と「温かい汁物」が持つ隠れた役割】

秋の訪れとともに朝晩の冷え込みが厳しくなるこの時期、健康維持に最適なメニューが、旬の「さつまいも」と「きのこ」をたっぷり使った温かい汁物です。年齢を重ねると喉の渇きを感じる感覚が鈍くなり、自覚がないまま水分不足に陥ることが多くありますが、具だくさんの汁物なら日々の食事と一緒に無理なく、美味しく水分を補給できます。特に秋は、厳しい夏の暑さで蓄積された疲労が体に残りやすく、季節の変わり目の寒暖差も相まって免疫力が低下しやすいデリケートな季節です。だからこそ、栄養が溶け込んだ温かい汁物を朝食や夕食に一杯プラスすることが大切になります。内臓から体をしっかりと温めて血行を促進し、基礎代謝を高めることは、風邪の予防や日々の体調不良を未然に防ぐための健やかな毎日を守る第一歩となるのです。



【体を支える栄養素と、五感を刺激して食欲を増進】

主役となるさつまいもときのこは、体に嬉しい栄養素が凝縮された、まさに理想的な組み合わせと言えます。さつまいもに豊富に含まれるビタミンCは、デンプンに守られているため加熱しても壊れにくいという優れた特徴があり、きのこ類に含まれるビタミンDや食物繊維とともに、日々の免疫力維持や腸内環境の改善を力強くサポートします。これらの食材は、細かく刻んだり柔らかく煮込んだりすることで、噛む力や飲み込む力が弱まった方でも喉越しよく安全に食べられるよう配慮が可能です。そして何より、汁物として食卓にのぼる「鮮やかな黄金色のさつまいも」と「存在感のあるきのこ」の姿は、目にただけで秋の季節の移ろいを感じさせます。お椀に蓋をして配膳し、目の前で開けた瞬間に広がる豊かな香りや立ち上る湯気といった「視覚・嗅覚への刺激」は、脳の食欲中枢を心地よく刺激し、毎日の食事への期待感を自然と高めてくれる素晴らしい演出になります。

【「美味しい」という感動が繋ぐ、食欲の維持と健やかな未来】

この秋の汁物がもたらす最大の魅力は、食べる喜びや「美味しい」という感動が、そのまま食欲の維持、

ひいては生き生きとした健康長寿へと直結している点にあります。きのこから出る天然の濃厚な旨味成分と、さつまいもの優しい甘みが絶妙に溶け込んだ一杯は、味噌や塩の量を控えめにしても驚くほど深い味わいに仕上がります。減塩でありながら物足りなさを一切感じさせないこの深いコクは、「早く食べたい」「もっと食べたい」という前向きな食べる意欲を引き出すきっかけになります。

実際に近年の国内の研究(※)でも、温かい食事や汁物を日常的にとる高齢者は、そうでない人に比べて「食欲」や「栄養状態」のスコアが統計的に見ても有意に高いことが科学的に実証されました。これは、温かい液体が胃の働き(排出運動)をスムーズにし、自然な空腹感を生み出す呼び水となるためです。年齢とともに食が細くなりがちな方々にとって、毎日の食事を楽しみ、しっかりと美味しく食べて食欲を保つことこそが、気力と体力を充実させ、元気に秋を乗り切るための最高のお薬となります。家庭の食卓や施設での食事の時間に、季節の情緒が詰まった温かい汁物を取り入れ、心も体も満たされる至福のひとつきを提案してみたいかがでしょうか。



脳活クイズ

今月は「10月にまつわる〇×クイズ」を10

問ご用意しました。ぜひ挑戦してください。

第1問 10月の旧暦での呼び名は「神無月

(かなづき)」である。〇か×か？

第2問 10月31日はハロウィンの日であ

る。〇か×か？

第3問 「体育の日」という祝日名は、今

も変わらず使われている。〇か×か？

第4問 10月の誕生石はオパールとトル

マリンである。〇か×か？

第5問 「十五夜(中秋の名月)」は必ず

10月に見られる。〇か×か？

第6問 10月は「衣替え」の時期とされて

いる。〇か×か？

第7問 栗・柿・さつまいもは10月が旬の

代表的な味覚である。〇か×か？

第8問 10月は1年で最も日照時間が短

い月である。〇か×か？

第9問 「読書週間」は10月末から11月

上旬にかけて行われる。〇か×か？

第10問 10月にはハロウィン以外に、七五

三のお祝いも行われる。〇か×か？

ガーデニングブログ

夏を乗り切ったゴーヤももう役割を終えました。今年もあわら市のグリーンコンテストに応募しました。今回は水不足でどうか：昨年度は最優秀賞を頂いたので、敢闘賞をねらって応募します！



編集後記

今月も「ハイツの森」をご覧いただき、ありがとうございます。
うございます。

暑さの厳しかった夏が過ぎ、朝夕には秋の訪れを感じるようになってきました。木々の葉が少しずつ色づき始め、季節の移り変わりを感じる今日この頃です。

10月はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、さまざまな楽しみがあります。施設でも、季節を感じていただける行事やレクリエーションを通して、皆さまと楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。

秋はおいしいものもたくさんありますね。栗やサツマイモ、柿など、旬の味覚を楽しみながら、元気に秋を過ごしましょう。

これから少しずつ朝夕の冷え込みも増えてきます。体調の変化に気をつけながら、暖かくしてお過ごしください。

今月も最後までお読みいただき、ありがとうございます。



脳活クイズ答え

第1問 ○ 全国の神様が出雲大社に集

まるため、他の地域には神様がいないくなる月、という言い伝えに由来します。ちなみに出雲地方だけは逆に「神在月（かみありづき）」と呼びます。

第2問 ○ もともとは古代ケルト人の収

穫祭・魔除けの行事で、日本でも近年すっかり秋の行事として定着しました。

第3問 × 2020年から「スポーツの日」に

名称が変更されました。10月の第2月曜日にあります。

第4問 ○ オパールは「幸運の石」、トル

マリンは「魔除けの石」とも言われています。

第5問 × 旧暦に基づくため、年によつ

て9月になることもあります。

第6問 ○ 多くの学校や職場で、夏服か

ら冬服へ切り替わる時期です。

第7問 ○ 「食欲の秋」の代表格ですね。

第8問 × 日照時間が最も短いのは12

月頃で、10月はまだ秋の穏やかな日差しが残ります。

第9問 ○ 毎年10月27日～11月9日の2週間に実施されています。

第10問 × 七五三は11月15日が正式な日とされています（前後の時期にお祝いする家庭も多いですが）。

皆さまどうでしたか？来月もお楽しみに…♪

今月の豆知識

10月は「神無月」と呼ばれますが、これは全国の神様たちが縁結びの相談のために出雲大社（島根県）へ集まるためだと言われています。そのため出雲地方だけは特別に「神在月」と呼ばれるのだとか。

朝晩の冷え込みが増してくる時期ですので、体調管理には特に気をつけてお過ごしください。

