

秋の風物詩～お月見～

8月が過ぎ9月になりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。夜になれば、うっすらと秋の気配を感じるようになり、浅い秋の漂いによって虫の音も聞こえるようになりました。

秋と言えば、いろいろな風物詩を思い浮かべることができますが、お月見もその一つではないでしょうか。お月見といえば、「中秋の名月」を思い浮かべる方が多いと思います。「中秋の名月」とは本来は旧暦の8月15日の月をさします。旧暦では7月、8月、9月を秋としていたため、真ん中の秋という意味で「中秋」と呼びます。

旧暦が月の満ち欠けにより表されるのに対し、新暦は太陽の移り変わりで表されるため、新暦を採用している現在では「中秋の名月」は年により変動することになります。そのため2024年は9月17日でしたが、2025年は10月6日になるそうです。

とはいえ、9月中旬にもなると暑さが和らぎ徐々に湿度も下がって、空気も澄んできます。お月見をするには好条件。みなさまもホッと一息、夜風に涼みながら綺麗な月様を楽しませてみてはいかがでしょうか。



夏休み福祉体験教室

コロナ禍により一時中断していた夏休み福祉体験教室が再開し久しぶりとなった今回は、小学4・5年生姉妹が体験に来てくれました。

ご利用者の方々は、ひ孫さんのような元気いっぱいの女の子の来訪を受け、終始にこやか笑顔あふれる一日となりました。この体験を通して福祉に興味を抱き、将来福祉の世界に入ってくれたらありがたいです。



白熱！！将棋崩し



デイサービスセンターなしのきでは、午前中は入浴をメインに脳トレや趣味活動、午後からは季節の行事やリハビリレクリエーション等を実施しています。

様々なボードゲームがありますが、この日はお風呂上がりの皆さん方が集まり「将棋崩し」に挑戦されていました。

「音を鳴らさずに山積みになった将棋の駒をたくさん取った方が勝ち」というシンプルなルールながら、集中力とどこから取るかという判断力を必要とし、指先を器用に使う難しさがあります。

数人集まればその勝負にも熱がこもります。立ち上がり、将棋の駒を見下ろして作戦を練られる方々もおられ、白熱した熱戦が繰りひろげられました。



9月は「健康増進普及月間」です

生活習慣病予防や改善のために毎年9月は「健康増進普及月間」と厚生労働省が定めています。

季節の変わり目は、自律神経が乱れやすく、食欲不進、疲労感、だるさ、頭痛、不眠などの症状があらわれることがあります。下記の注意項目に気を付けながら元気に過ごしましょう。

また、日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕は気温が下がり体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給はもちろんですが、羽織るもの、足元を保温するひざ掛けなど、気温差による冷えの対策をとることも大切です。



1. 運動……………毎日無理のない範囲で運動する習慣をつけましょう。ウォーキングやストレッチ等、適度に体を動かすことが大切です。
2. 食事……………バランスの取れた食事を心がけましょう。主食、主菜、副菜をそろえ、野菜をたっぷり摂ることが推奨されています。
3. 睡眠……………睡眠不足は体調不良の原因となります。十分な睡眠をとることが大切です。
4. 健診……………定期的に健康診断やがん検診を受けましょう。早期発見・早期治療が大切です。
5. 禁煙……………タバコは健康に悪影響を及ぼします。禁煙にチャレンジしましょう。