

月間サレタス 11月(霜月)号

令和7年11月発行

紅葉狩(秋の行事)

豊能町や箕面の山等紅葉がきれいな季節になりました。最近では、【紅葉狩り】という言葉をよく耳にしますよね。さて、【紅葉狩り】とは、「観楓」「紅葉見」とも呼ばれ、10～11月の野山に出かけて紅葉を鑑賞する行事です。ところで、【紅葉狩り】という理由を知っていますか？「狩り」は「獣を捕まえる」だけではなく、「山野で花や草木を探し求め、採集したり鑑賞したりすること」などの意味もあります。由来は、平安時代に貴族たちが紅葉を鑑賞するために、ほかの狩りと同じように山野へ出かけていたことから、それが転じて「紅葉狩り」と呼ばれるようになったとされています。

そこで、照葉の里デイサービスでも利用者の皆様と一緒に**野間の大けやき**に秋の行楽ウォーキングに出かけました。リハビリを兼ねて、しっかり下肢筋力を鍛えました！！

野間の大けやき



能勢けやきの里には、新鮮な野菜(サツマイモ、白菜、冬瓜等)や果物(みかん、柿)、栗、銀杏などおやつ類(干し芋、甘栗、飴玉等)たくさんの種類が売っていました。レジ前には、ソフトクリームも。能勢サイダーもあって…「何を買おうかな。」品選に迷いながらも、好きなものを購入され、お土産に持ち帰られています。



薪パン日々まで、野間の大けやきから話をしながらゆっくり歩きました。曇ってはいましたが、日中暖かく過ごしやすかったです。薪でパンを焼かれており、お店の中もおしゃれで綺麗でした。焼きたてのパンを購入され、店の外に置いてあるベンチで写真撮影をしたり、そこから見える大けやきも鑑賞されました。





11月7日お好み焼きづくりをしました。キャベツを切ったり、卵を割ったり、小麦粉と

だしを混ぜて、生地を焼いて下さったり、

生地をひっくり返されたり…

「おいしかった!!」と絶賛の声たくさんありました。



壁紙

今月の壁紙は、音楽の秋にちなみ「ブレーメンの音楽隊」をテーマに作成して頂きました。お花紙を使用し、皆様に貼り絵とイチョウを作成して頂いています。明るく、楽しそうに歌う音楽隊が完成し、デイサービスの壁一面がにぎやかになっています。



お誕生会



今月の目標!

お誕生日おめでとうございます。これからも元気に
照葉の里デイサービスにお越しくださいね。

- 季節の変わり目起こる体調不良を知って、対策しよう!
1. 体が気だるい・朝起きるのがつらい
 2. 頭痛やめまい
 3. 動悸や息切れ
 4. 不眠・精神的な不安感
 5. 胃腸の不調・便が出にくい
 6. 手足の冷え



伊藤 明美様
昭和 26 年 11 月 29 日
74 歳

名越 高子様
昭和 18 年 11 月 23 日
82 歳

季節の変わり目起こる体調不良を知って、対策しよう!!

季節の変わり目起こる体調不良

1. 体が気だるい・朝起きるのがつらい
2. 頭痛やめまい
3. 動悸や息切れ
4. 不眠・精神的な不安感
5. 胃腸の不調・便が出にくい
6. 手足の冷え などなど

これは大きな気温や湿度の落差や気圧の変化、日照時間の変化。季節の変化を起因として自律神経が働いているにもかかわらず身体が対処できていない状態が起こる症状です。所謂自律神経の衰滅、失調のことを指します。

では、どうすれば様々な変化に順応できる身体づくりができるのか?対策はあるのか?これから寒くなるにあたり何をしなければいいのかわかり読んでみて下さい!!

・室温調節の工夫!

自律神経を整える効果があるため、38~40℃のお風呂に15~20分浸かるのもおすすめです!

- ・質の良い睡眠を取る
- 目安として7~8時間の睡眠を目指しましょう! 確率は低くし、静かで適度な室温設定(夏は25~26℃、冬は18~20℃) 湿度は50~60%が理想です!
- ・バランスをとれた食事をとる

まずは基本的な3食しっかりと食べる! 生き物は食物から水分を摂取しています。1食抜くだけでそれだけ栄養素や水分量が取れないことを理解しましょう。

- ・適度な運動を実施する

ウォーキングができる方は週3回ほど30分、家の周りをしっかり歩きましょう! 歩くのが難しい場合は自宅で座りながら足首から太ももまででデイサービスで実施している運動を2セット頑張ってください。

- ・趣味探しや人との交流をする

ストレス解消の為、沢山話して沢山笑えるように自分から話しかけて下さい。なにがイライラし始めたら深呼吸を5回行いましょう!鼻から吸って口から吐く!!!

肩首が基本的な筋力になりますが、今回は三つ首と言われる部分(手首、足首、首筋)を特に訪ねてみましょう!入浴も

DECEMBER 12						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 おやつ作り	2	3	4	5	6 休
7 休	8	9	10	11	12 クリスマス会	13 休
14 休	15	16	17	18	19	20 休
21 休	22	23	24	25	26	27 休
28 休	29 営業	30 冬期休業(R8 1月4日まで)	31			



Staff スタッフ紹介

西畑 亨(運転手)

現在、妻・母親・息子の
4人暮らしをしています。
趣味は、米作りと家庭菜園
で減農薬を心がけています。デイサービス利用
者様が安心してできるように安全運
転に努め、頑張りたいと思います。

・冬期休業について…12月は29日(月)まで営業させて頂きます。12月30日(火)から1月4日(日)まで冬期休業とさせて頂きます。年始は1月5日(月)から営業致します。宜しくお願いします。

・おやつ作りについて…12月1日(月)に「ケーキ」を作ります。参加されたい方は、ご連絡頂ければ対応させて頂きます。

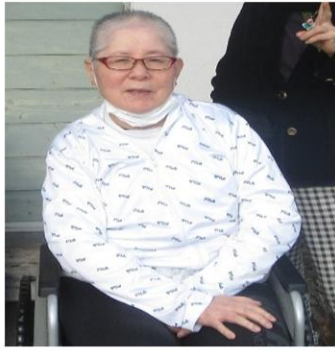
・クリスマス会について…12月12日(金)クリスマス会を開催します。皆様のご参加お待ちしております。

※イラストの一部はホームページより引用しています。





11月14日(金)



野間の大けやき

11月17日(月)

