

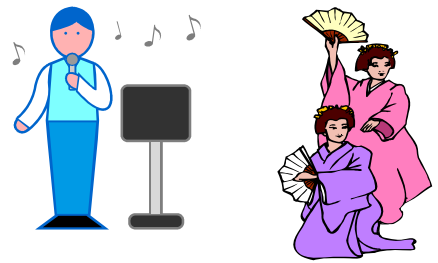


おりーぶだより

平成二十年十一月号
広報委員会

今月の予定

11月21日 芸能祭



今月の名言！

人に対して優しく接すると
必ず自分に優しさが
かえてくるんだよ

2階ご利用者羽田フサ子様

そうですね～いつか自分にかえてくる・・・優しさをもって接することが大切です。ありがとうございました。

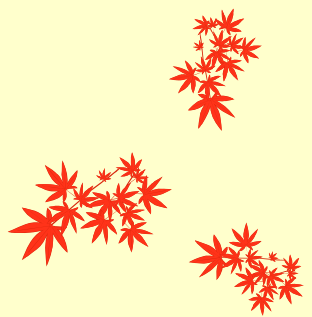
十一月について

日本では、旧暦十一月を霜月（しもつき）と呼び、現在では新暦十一月の別名としても用いられています。「霜月」は文字通り霜が降る月の意味で、その他には「食物月（おしものつき）」の略であるとする説や「洵む月（しほむつき）」、「末月（すえつき）」が変わったものとする説もあるようです。また、「神楽月（かぐらつき）」や「子月（ねづき）」といった別名で言われることもあるようです。

ところで、天気予報で「霜注意報」というのがあります。霜によって、農作物に著しい被害が予想される場合の予報ですが、日本を九つの地域に分けてそれぞれの地域の基準によって出されているようです。

また、この時期は日本独特の「紅葉狩り」という紅葉鑑賞の時でもありませんが、晴れた日の澄んだ日もみじの美しさは言葉では言い表せないほどです。

「秋の夕日に照る山もみじ
濃をいも薄いも数ある中に
松をいろどる、楓や蔦は
山のふもとに裾模様」



楽しかった～～♪♪
おいしかった～～

いも煮会

10月13日 いも煮会が行われました。
大根やにんじんを皆さんに手伝って頂きました。福島風いも煮を作り職員もごちそうになりました。
野菜を切る包丁さばきはさすが大先輩！！とても上手でした。いろいろ学ぶこともたくさんあったいも煮会でした。ご協力ありがとうございました。



秋祭りです



10月26日 地元中組の方たちと、上山口の方たちの山車が施設を訪れ、太鼓の音や、笛の音に手拍子をされたり、にこやかに過ごされていました。首からお花のレイをかけていただき、お祭り気分を楽しみました。

☆☆ 健康講座 ☆☆ 肩こりについて

肩こりというのは通常、肩の筋肉が緊張した状態を指しますが、明確な定義はなく首から肩にかけての違和感、重苦しさ、鈍い痛みなど、人によっては症状が異なります。

首から肩にかけては、重い頭や腕を支えるために大小多くの筋肉が集まっている部位です。筋肉が活動するには、酸素と栄養が必要です。また筋肉はポンプ作用があって、緊張と弛緩を繰り返すことによって血液の循環を助ける仕組みになっています。弛緩した時には酸素や栄養を含んだ血液を送り込み、緊張した時には老廃物を送り出しているのです。

ところが緊張状態が長く続くと決行が悪くなって乳酸などの老廃物が溜まり、それが刺激になって筋肉の細胞から発痛物質が出て神経を刺激し、こりや痛みが起こるようになります。これが肩こりです。

肩こりは日常生活の中に原因があることが多いものです。普段からよい姿勢を保つことが大切です。

