



おりーぶたより

今月の行事予定

十一月三日
芸能祭
十一月十二日
三育幼稚園慰問
十一月十五日・十六日
福島学院大学
附属幼稚園お茶会

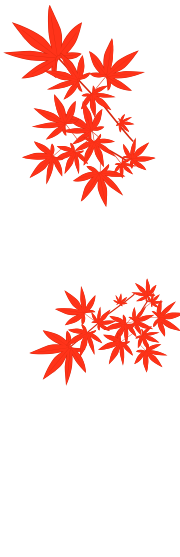


紅葉

秋も深まるころ、落葉に先だって草や木の葉が霜や寒気にあたり、赤や黄色に色づくことをいいます。

鮮やかな紅葉を見せるのは、山間部や北国ですが、各地の紅葉の名所は多くの人々で賑わいます。紅葉が鮮やかになるには温度、水分、光などの環境が密接に関係し、昼夜の寒暖の差が大きいこと、適度な湿度があること、紫外線が強いことなどがあげられます。

紅葉の美しさは艶やかな中にも、やがて消えゆくものの哀れが漂い、心にしみるものがあります。まず赤く染まる「初紅葉」は、はげや漆。楓は少し遅れて紅葉を始めますが、そのみごとな色彩ゆえに紅葉の代名詞になっています。



健康一口メモ

寒くなる季節に注意したいこと

寒さや空気の乾燥はウィルス繁殖の好条件。さらに乾燥によって空気の通り道である気道のせんもう運動が低下するため、かぜやインフルエンザ、気管支炎、肺炎、気管支ぜんそくなどが増えます。

リュウマチや神経痛など慢性病の人が「季節の変わりめに痛みが強くなる」と訴えるのは、急激な気圧の変化などが関係しているようです。

その他、ブタクサやヨモギの花粉症、寒さによって血液循環が悪くなるため起こる高血圧関連の病気、心筋梗塞や脳卒中で倒れる中高齢者も夏場に比べると急増します。また、寒さによって血液循環が悪くなり、末梢血管まで血液がスムーズに流れず、手足の冷えなどが起こり、また血液循環の悪化は首や肩コリの誘因になります。その場合は患部をあたためることで症状は緩和します。

ぜひ、季節の変わりめには注意致しましょう。

10月にはボランティアで日本舞踊の方がお見えになり、華麗な踊りにうっとりでした。他にも入所者のかた、職員全員で青空の下、いも煮会を行いました。また、町内会のお祭りの山車の施設訪問がありました。

施設アルバム



華泉流の方の優雅な舞。そして代表の入所者の方から花束の贈呈を行いました。



久しぶりの包丁さばき、みごとでした。



大きな鍋で作りました



賑やかな笛や太鼓、そしてお神酒もふるまわれました。

