

名和の海

紅葉狩り



青空広がる晴天の中、大山寺博労座駐車場へ紅葉狩りに行きました。風が少し冷たかったですが、気温はさほど低くなく寒さを感じる事もなく、ゆっくりと茶菓子やお茶をいただきながら過ごしました。

樹種によって、紅葉の色が違い大山周辺でよくみられるブナやミズナラは、葉の色が黄色から褐色に変色してから落葉し、ナナカマドやカエデの仲間、ウルシの仲間は赤くなります。紅葉の状況は、朱やオレンジ、黄色に色づき始めたところで見頃には少し早かったですが、「青空に映えて大山の尾根まで綺麗に見えるね」「何年ぶりに紅葉を見に来た。嬉しい」「気分転換になって良かった。気持ちよかった」「また、来年も連れて来てほしいな」と喜んでおられる様子でした。

カレンダー作り

場所：娯楽室

日時：9日

午後2時



カレンダーの日付や、来年の干支である蛇のイラストが印刷された用紙を切って、色画用紙に貼ると出来上がりです。是非自分だけのオリジナルカレンダーを作って新年をお迎えください。

お楽しみ会

場所：娯楽室

日時：13日

午後2時



3つのパーツを用いて干支の飾りを作ります。来年の干支は、古くから幸運の象徴される蛇です。簡単に作れますのでご参加下さい。

正月飾り作り

場所：娯楽室

日時：16日

午前10時10分



おはながみで作ったリースに祝い鶴、稲穂、紅白のお花などを飾り付けて正月飾りを作ります。

ご自身で、作られた正月飾りをお部屋に飾ってください。

クリスマス会

場所：集会場

日時：24日

午前10時10分



クリスマスにちなんだお話を鑑賞した後、サンタクロースとじゃんけん大会をします。勝ち残った5名の方に景品のプレゼントがあります。

また、参加された方にも参加賞があるのでお楽しみに♪

12月の行事予定

日	曜	行事等
1	日	
2	月	ふれ愛号、大掃除 (~6日)
3	火	ふれ愛号 (米子)
4	水	健康相談
5	木	ひばりの会
6	金	ふれ愛号、健康王国
7	土	
8	日	
9	月	ふれ愛号、ぬり絵の会、カレンダー作り
10	火	ふれ愛号 (買い物)、オンラインツアー
11	水	健康相談
12	木	どれみの会、暦の会
13	金	ふれ愛号、お楽しみ会
14	土	散髪まめなか号
15	日	
16	月	ふれ愛号、正月飾り作り
17	火	ふれ愛号 (米子)、昔話の会
18	水	健康相談
19	木	図書巡回サービス、カラオケの会 資源ゴミの回収
20	金	ふれ愛号
21	土	ゆず湯
22	日	
23	月	ふれ愛号、映画の会
24	火	クリスマス会、誕生会
25	水	健康相談
26	木	寺子屋の会、ふれ愛号 (買い物)
27	金	ふれ愛号、餅つき
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	大晦日

お楽しみ会

和風の小物入れを作りました。いつもなら牛乳パックで作るところですが、今回は材料を購入しました。

席に着く前に、箱の柄となる和紙を選んでいただく際には「これは2種類選んでもいいの?」「きれいな柄で、一つに決められんなあ」とみなさん悩んでおられました。



箱の土台を厚紙から切り取って、組み立ててから選んだ和紙を貼って完成。「しっかりとした、良い箱が出来ました。」「すごくいい箱だ。何入れようか?」と完成品を手に大満足のご様子でした。

寺子屋の会

寺子屋の会では、まちがいさがしやクロスワードなどの脳トレの問題をして、答え合わせをしています。次の問題を配る際には、どんな問題なのか楽しみにされています。今回、同じ数字のペアを見つけて消していく数字ペアさがしでは、最初は同じ数字を見つけるのに時間がかかっていましたが、2問目になると要領を得てすぐに見つけておられる方もいました。地図や名産地の特徴をヒントに県名を答える問題では、「地図を見ても分からんけど、八つ橋で京都だと分かった。行った事があって、お土産に漬物を買ったよ」と旅行に行かれた思い出話を聞かせて下さいました。



買い物ツアー

買い物ツアーでザ・ビッグ淀江店へ行きました。今回、初めて参加された方は店内の広さと商品の多さに圧倒されておられる様子でした。何度か参加された方は、慣れた様子



で買いたい物がある売り場に向かわれていました。じっくり考えながら買い物をされる方、あれもこれもと欲しくなり、買い物かご一杯になってしまわれた方などいらっしゃいました。

「久しぶりに買い物に出かけられて楽しかった」「買いたい物が買えて良かった」「お金の事を気にしないで良いなら、もっと買いたい物があつたなあ」「買いたい物の売り場が分かったから、また行きたい」などの感想をいただきました。年に2回、春・秋に買い物ツアーを実施していますので次回は5月頃の予定です。

頭の体操 四文字熟語を完成させましょう

- | | | | |
|-----|------|-----|------|
| (1) | 三□四温 | (2) | 順□満帆 |
| (3) | □羅万象 | (4) | 満□一致 |



- 「11月号の解答」
- | | | | |
|-----|------|-----|------|
| (1) | 千載一遇 | (2) | 大器晩成 |
| (3) | 一日千秋 | (4) | 言語道断 |

健康だより

冬は体温上昇で免疫力アップ！

気温が低いと体温も下がりがちです。体温が低下すると基礎代謝が落ちて、太りやすくなったり免疫力が低下したりと言われていいます。

【体温上昇のメリット】

- ・免疫力アップと病気予防
- ・快眠の促進
- ・肩こりやむくみの改善
- ・骨粗鬆症の予防

【体温上昇の方法】

- ・ウォーキング・運動が苦手な人でも取りくみやすく、体力に合わせて調整出来る。
- ・白湯を飲む・人間の体温は朝が一番低く、朝起きた時に白湯を飲む事で体を温める。

体温が1℃上昇すると最大5～6倍も免疫力が上がり、1℃下がると30%下がると言われています。体を冷やさない様にして、健康維持に努めたいですね



編集後記

鳥取県民にとって今年一番のニュースは、鳥取県初の内閣総理大臣誕生だったのではないのでしょうか。地元から総理大臣が誕生した事に感動しました。

12月は、年を締めくくる最後の月であり「師も走るくらい忙しい」という意味を込めて「師走（しわす）」とも呼ばれています。クリスマスや



大掃除など慌ただしい時期となり、あっという間に年末を迎えそうです。年末の大掃除は、一年間使った部屋を掃除して気持ちよく新年を迎えたいですね。

社会福祉法人大徳会基本理念

- 1 利用者が個人の尊厳を保持しつつ、自立した生活を地域社会において営むことが出来るよう支援します。
- 2 提供する福祉サービスの質の向上並びに事業経営の透明性の確保を図り、地域福祉の推進に努めます。
- 3 地域の独居高齢者、経済的に困窮する方等を支援するため、低額な料金で福祉サービスを提供することに努めます。
- 4 身寄りの少ない高齢者に、明るい憩いの場を提供するために高齢者施設の建設に思いたたれた創始者の遺志に反しないよう、高齢者福祉に邁進する。