

# やすらぎ

こんにちは。水谷です。

9月です。8月の大雨で  
にかほ市内のあちこちで

被害がありました。落ち着いて

いるように見えますが、いまだ

ボランティアなどによる復旧活動を行

っているところがあるようです。また、

今年は台風の東北地方直撃が例年よ

り多くあるように感じられます。これを

機に備えも確認できると良いですね。

長月の由来も、諸説あるようで

、夜が長くなっていく時期「夜

長月」から、稲穂が長くなって

いく時期「穂長月」から来たな

どがあるようです。

9月には昼と夜の長さがほぼ同じに

なる【秋分】の他に、【白露】(7日〜2

1日)があります。夜の間には大気が冷え

て、草木に朝露が見られる頃、朝夕には

肌寒さも感じられ、草むらからは虫の音

が聞こえてきます。9月旬の食材は秋ナス、

冬瓜、栗、むかご、じゃがいも、甘唐辛子、黒枝豆、

穂じそ、サンマ、秋サバ、カマス、生鮭、イクラ、  
真だこ、イチジク、すだち、りんご、など...



## 【体調管理をしましょう！】

9月に注意した方が良い事をネットで調べてみると...

・秋バテにならないように、夏の疲れを解消し、生活習

慣を整える(夏の間、冷たい物を飲み食いしたり、薄着

のまままで過ごすといった習慣を続けていると胃腸の疲れ

や冷え、体力の消耗により体がダメージを受けています)

・朝晩や日ごとの気温差に対応して、衣服の調節や保湿

をする(秋の風による冷えや乾燥から体を守る)

・睡眠のとりすぎに気をつけて、肺に負担をかけない(長

時間横になっていると深い呼吸がしづらくなり、肺に負

担がかかる。できるだけ早寝早起きで体のリズムを整え

る)

・日が暮れる前後の視界不良や、秋の太陽光による眩し

さに注意して、交通事故を防ぐ

などが載っていました。これらは一部ではありますが、

気にしながら元気にデイサービスに通っていただければ

と思います。

## 【新しいお仲間の紹介です】

☆小熊 カネ子 さん (金浦)

☆ARU さん (鳥長根)



〔令和六年九月の予定〕

第1週 音楽レク

第2週 制作週間

第3週 外出機能訓練・慶祝状

第4週 3ヶ月カレンダー作り

第5週 秋の体力測定



8月はなんといってもデイサービスの夏祭りでしたね。先月お知らせした通り、羽陽学園短期大学の学生さんも社会福祉実習という事で皆さんと10日間過ごしてもらいました。明るく可愛いお姉さんからエネルギーをもらい、皆さん元気いっぱい楽しんでいただきました🌟



皆で  
的に向かって  
狙いを定め…  
撃て撃て…  
🌟



成績優秀者  
には  
豪華(?!)  
賞品が…



→ 恵子さん  
何をもらっ  
たかな？

その他、おやつのかき氷🍧やゲーム大会で大盛り上がり。笑顔が沢山溢れましたが、全部載せきれなくて残念…

↑実習生と📷



では、  
また  
来月  
お会い  
しま  
しょう  
👏