

11月の風に乗せて ～心と体をいたわる季節～

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる11月。朝晩の冷え込みが日に日に増し、冬の足音が聞こえてくる時期でもあります。季節の変わり目は、心身のバランスを崩しやすい時。どうぞご自身をいたわりながら、毎日をお過ごしください。

● 秋の味覚を楽しみましょう



11月は美味しいものがたくさん！さつまいも、れんこん、里いも、きのこ類、柿やみかんなど、旬の食材には栄養が豊富に含まれています。特に、根菜は体を温める作用があるとされ、冷え対策にもおすすめです。

● 乾燥・寒さ対策を忘れずに



今年は例年よりもインフルエンザの流行が早まっており、感染力も強いそうです。肌荒れや喉の乾燥も気になりますよね。寿寿でも加湿器を使って、夏同様にこまめな水分補給を心がけております。また、厚着のしすぎによる汗冷えにも注意が必要です。

● 文化の日になんで

11月3日は「文化の日」。読書や書道、音楽など、心を豊かにする趣味に取り組むのも良いですね。長い夜を利用して、昔読んだお気に入りの本を読み返してみるのもおすすめです。「勤労感謝の日」は日ごろ働く自分の体をゆっくり休めてあげましょう。

● 冬支度を少しずつ



冬物をお持ち帰りされている方はご準備をお願いします。

寿寿たより 2025年11月号



10月お誕生日の皆様



佳子様
87歳



充子様
91歳



宏志様
74歳



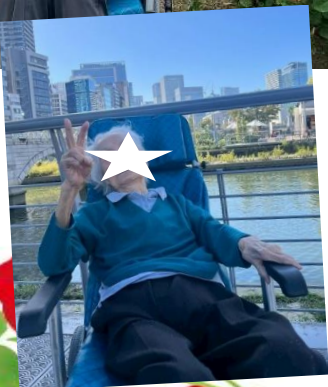
介護付き有料老人ホーム 寿寿—ことこと—
編集責任者 米田 豊

バラ園へいきました

中之島バラ園は、大阪府中之島公園にあるバラ園で、約310品種・約3,700株のバラが植えられています。見頃は春が5月上旬～下旬、秋が10月上旬～11月中旬頃です。堂島川と土佐堀川に囲まれた水辺公園で、周囲には中央公会堂や大阪府立中之島図書館といったレトロなビルが立ち並び、「大阪みどりの百選」にも選ばれています。



猛暑日がやっと過ぎ
秋晴れが気持ち良い中、中之島のバラ園に行ってきました！
やっぱり外出すると笑顔沢山みられ、帰ってきてからもバラ園の話で持ち切りでしたよ！



今月も傾聴ボランティアさんが来てくれました！

傾聴ボランティアとは…相手の気持ちに寄り添い、熱心に話を聴くこと。相手の心の負担を軽くする活動です。高齢者施設や個人宅を訪問して孤独感の解消を助けたり、被災者の方々の心のケアをしたりする目的で行われます。寿寿に来てくださっているボランティアさんはもうすっかり顔なじみで、お話ししながら毎回季節に合わせた簡単なレクリエーションもしてくださるので、不安を訴えられる入居者様やお話大好きな入居者様と活動します。



ハロウィンのデザインで
パステルアートをしたり

HAPPY HALLOWEEN



仮装でお写真撮ったり

干し柿作り

■準備する物

- ・渋柿（種類は「平核無柿」などが一般的。皮をむいて干す用。）
- ・包丁・ピーラー
- ・ビニール手袋
- ・タコ糸などのひも

- ① 皮むき 安全に配慮しながら柿の皮を剥きます
- ② 消毒・ひも通し 柿のヘタ部分にひもを結び、沸騰したお湯に数秒付けて殺菌。アルコールまたは焼酎で表面を軽く消毒。
- ③ 吊るす 物干し竿やラックに柿を吊るす。数日〜1週間ほど干す。柔らかくするために定期的にビニール手袋を付けて揉む。



ひと手間掛けた干し柿はより一層美味しく感じるでしょうね！
どうぞ、季節の味わいをお楽しみください、

