

秋晴のみぎり

九月に入り、日中はまだ暑さが残るもののアブラゼミの大合唱は聞こえなくなりツクツクボウシも鳴きはじめました。夜は涼しい風も吹き、鈴虫の鳴き声も聞かれます。暑かった夏が終わり、秋へと季節が移ろいでいるのを感じるこの頃です。皆様お元気にされてますでしょうか？

旭区に旭高校という高校があります。わたくし相談員の実家の近くなのですが、9月2日と3日に文化祭が開催されていました。こういった学校行事を見るのは3年ぶりくらいなので、外からチラッと見ただけでしたが生徒さんや教諭の方が楽しそうに受付しているのを見て、参加するわけでもない私がワクワクしていました(^)/これからは行事が普通に開催される世の中であってほしいなと思いました♪

8月お誕生日の皆様です



久子様
94歳

堯子様
90歳

貞子様
90歳

二子子様
75歳

おめでとうございます！

9月19日は
敬老の日ですね

もう少し涼しくなったら
お散歩にも行きましょうね♪

美味しいケーキを
準備させていただきます！

長寿の方には
スペシャルメニューも(^)/



寿寿たより 2022年9月号



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



うんちくの秋

秋にぴったりなうんちくを少しご紹介します！
毎年書いているような気もしますが、秋が好きです(^^)/
なので残暑の残るまだ夏よりの秋ですが、気分は秋です

御堂筋のイチョウ並木は全部オス！？

大阪の御堂筋（国道 25 号線）では、約 4 km にわたって道路脇にイチョウの木が植えられています。このイチョウの木は全てオスの木なのです。はい、まずイチョウにはオス・メスあります。で、なんでオスの木しか植えられてないの？…それは、大きく 2 点の理由があります。

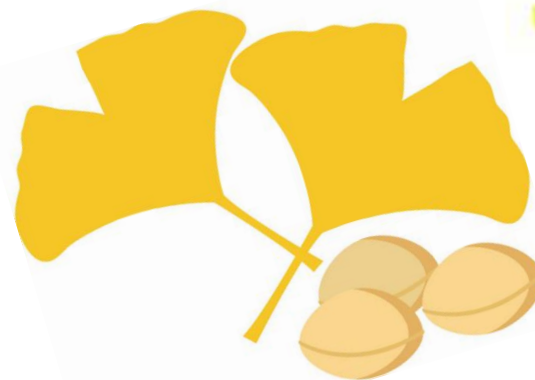
- ①オスの木だと銀杏が実らないから。
- ②倒木の恐れが少ないから。



美味しいサンマは〇〇！？

さんまを上手に選ぶポイントがいくつかあるのをご存じですか？
尾→付け根が黄色い 口→口先が黄色い
姿→銀色と背の青色につや・輝きがある
ひれ→ピンと張っている腹→丸々と太っている

調理前には、青魚は洗うごとに鮮度が落ちるのでなるべく身を洗わないように身に血をつけないように綺麗に卸す。
うろこがよく「あたる」と言われているのでうろこを念入りに身に付いていないか確認する
これで塩焼きにして大根おろしと一緒に食べると美味しいこと間違いなしですね！



生きた化石！？イチョウ

時折、熟した果実がその中に混じって異臭を放つのもご愛敬のイチョウの木。さて、生きた化石についてですが、地球上で植物が繁茂したのがジュラ紀（約 1 億 5 千万年前）で、そのころの植物でイチョウだけが現存し、ほかの植物はすべて化石となっているからだそうです。
薬用としては、種子の仁を生薬名「銀杏」と呼び、鎮咳に用いられたほか、葉をしもやけに利用されてきました。近年、この葉の成分が認知症に効果があるといわれているんですって！

鈴虫の鳴き声は電話では聞くことができない！？

秋の風物詩の一つともいえるのが「スズムシ」をはじめとする虫の声。実はこの音は電話を通して聞くことができないのです！
電話が伝送出来る音の周波数が 3 0 0 ~ 3 4 0 0 Hz なのに対して、スズムシの鳴き声の周波数は 3 5 0 0 ~ 4 5 0 0 Hz。
当然電話は人の声を基準に作られており、人間が出せる高音域が虫の声ほど高くないそうです。



夏バテの次は秋バテ！？

夏バテとは、8月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい・食欲がないといった不調があらわれる症状のことです。しかし、涼しくなった9月下旬頃から、体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。秋バテは生活リズムが崩れたときに起こりやすくなります。特に冷たいものを摂り過ぎると、内臓が冷えて、免疫機能の低下につながりますので注意しましょう。

9月1日 防災の日

災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～

家具の置き方、工夫していますか？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。
非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線が繋がりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！