



★PLUMERIA便り★

2026/9
VOL. 256



サービス付き高齢者向け住宅★居宅支援★訪問介護★訪問看護★ショートステイ

プルメリア事務所より

こんにちわ。プルメリアの皆様はいかがお過ごしでしょうか？9月という夏休みも終わり、少しずつ涼しくなって、1年で一番過ごしやすくなる頃・・・という季節ではもうありませんね。でも、秋という言葉を知ると「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」という3大テーマが浮かんでまいります。そこで今回は「芸術の秋」です。なかなか足が向きませんが、個人的に美術館に行くのが割と好きなのですが、なかなかこの中部エリアで大きな美術展の企画が少なく、著名な美術品や絵画が自分の目で観られる機会が少ないのが残念です。そんな中で私が先日行ってきた「愛知県美術館」で催されている企画展『スウェーデン絵画』（北欧の光、日常のかがやき）についてお話したいと思います。スウェーデン国立美術館の協力で、19世紀末から20世紀初頭にかけての約80点の傑作が展示されており、スウェーデン美術の黄金時代の作品は北欧の独特の風景や暮らし、そこに住む人々がリアルに、また静かに何かを訴えてくるように描かれており、ある意味癒みを感じさせてくれます。当時でも芸術と言えはフランスであり、スウェーデンの芸術家たちは本場フランスで芸術を学びながらも、徐々に故郷であるスウェーデンに戻り『スウェーデン絵画』と言える芸術を定着させていった様子が展示作品を通じて感じることができる充実した作品展でした。10月4日まで開催されておりますので、ぜひお時間のある方は足を運ばれてはいかがでしょうか。静かで落ち着いた空間でスウェーデンの世界に浸れると思いますよ。

富田

ショートステイより

9月に入っても暑さは続いているようですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。7月に40度越えを多治見で連発しましたが負けず劣らずここ御嵩も暑いですね。最近では9月でもまだまだ暑くて秋の訪れを感じられませんが、栗きんとんの販売が始まり秋刀魚が店頭に並んだりして季節は進んでいきます。秋刀魚は去年は豊漁でサイズも大きかったのですが今年の予想は不漁でサイズも小さく値段も高くなる見込みだそうです。初物が高いのは仕方ないですが旬の物はお手軽な価格で食べたいですね。

来年度消費税の減税があります。手頃に旬の物を食べて美味しく季節感を感じたいものです。

日本人の平均寿命は男性約81歳、女性約87歳ですが中央値では48歳～50歳で世界でも高齢化が進んでいる国の一つです。人口も減少し1億2千万人を割り込みました。こんな時こそ挑戦することが大事です。AIの発達でブルーワーカーの賃金は上がってきます。代わりがきかない仕事は必要とされ続けます。どんな時でも負けずに頑張っていきましょう。

ショート 安田智洋

プルメリア今渡より

今年も、暑い夏がやってきました。異常な暑さゆえ、散歩も思う様にならないですね。涼しくなって散歩ができる季節に向けて、筋力が衰えないように軽いストレッチをやってみませんか？

1.壁に手を添えて立ち、姿勢をまっすぐに保ってかかとをゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろす。または、椅子に座ってかかとを持ち上げる。

2.椅子に座る・立つを繰り返す。だけのな一んちゃってスクワット。

3.椅子に座った状態で片膝を上へ上げ下げする。ゆっくりと筋肉を動かす事を意識して、あまり激しい運動は血圧の上昇や心臓への負担になるので、やりすぎないようにご注意ください。毎日でも大丈夫。ご自分の体力や気分に合わせて、無理なく継続できると将来への貯筋となります。軽いストレッチを行う事で、筋肉や腱の柔軟性が高まり、関節可動域が広がります。これにより、転倒リスクの軽減。そして血流改善にも役立ちます。

ヘルパー 高野 智子

★プルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

移動美容室

ひまわり

9/1(火)

9:00～

事務所にて

事前予約受付中

カット2,860円(税込み)～

※ひまわり美容室のお申し込みは1週間前までにお願いします。

ひまわり美容室

来月は10/6(火)

★山田 雅枝さん★

9/4(金) 13:30～

歌謡曲、演歌、童謡、トーク、ものまね、タップダンスなど♪

★健康づくり講話会 第2回骨折予防★

9/17(木) 10:00～

骨折や骨粗鬆症を防ぎ、歩ける体づくりを学びます。握力測定や5m歩行テストを実施し、今の自分の筋力や歩行能力を確認できます。

9/9(水) パン屋さん

13:30～

コミュニティ広場に

移動スーパー

毎週(月・木) 14:45

頃～

★ひだまり広場★プルメリアⅠ・Ⅱ リサイクル資源日程

【レクリエーション】PM13時30分～

健康体操やゲーム等々を 感染予防に努めながら行っております。

★原則プルメリアⅡの方対象です。



7日 (月) ガラス・ビン・紙容器

14日 (月) 金物類・粗大ゴミ

21日 (月) カン・ベット・トレイ資源

可児タクシーにて運行中

運行日 月・水・金

出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)

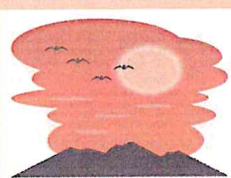
行き先: アカシクリニック

※ 予約は3日前までにしていただくようにお願いいたします。

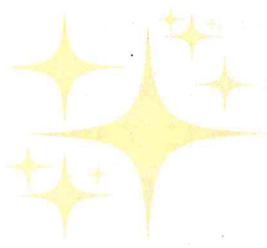
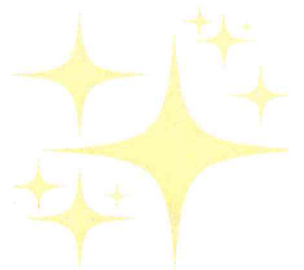
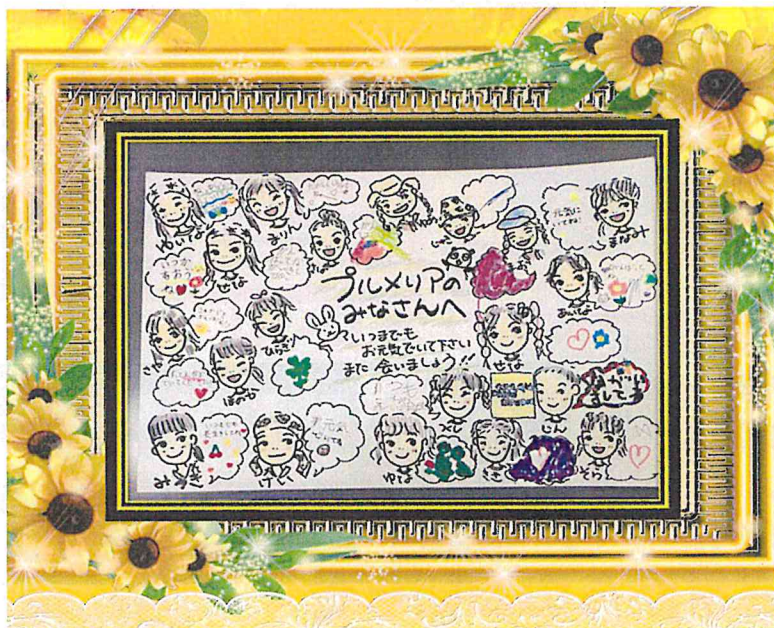
居室での面会を実施しています

14:00～16:00(20分間)

詳しくはお問合せください



C.r.e.a.M DANCESTUDIO



子供たちの一生懸命な姿と明るい
笑顔に、会場は笑顔と温かな雰囲気になりました
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。