

介護対応型入居者募集中

## サービス付き高齢者向け住宅★居宅支援★訪問介護★ショートステイ

ブルメリアⅢショートステイ  
入所者受付中!!!

朝晩は本当に過ごしやすくなり、少し肌寒い日も出てきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年も残すところ後2か月となりました。本当に1年はアツという間に過ぎていきますね(笑)

先日、ご利用者の方と山之上の柿が美味しいよとお聞きする機会がありましたので、山之上の柿について少し調べてみました。

山之上町の果樹園は、大正時代に山之上の上野地区を開墾して柿の栽培をしたのがはじまりと言われているようです。このあたりは標高100~200メートル、木曾川と飛騨川が作った河岸段丘の台地で、やせた粘土層で耕作には向きませんが、水はけ、日当たりが良いことで果樹には適していたようです。

その後、昭和の初め頃には、梨やぶどうの栽培も始まりまった様で、今では梨の方が有名ですが、最初は柿からのスタートだったんですね。

これからどんどん気温が下がってくると思いますので、体調管理にはお気を付けください!

日比野 亮司

晩秋の秋 皆様いかがお過ごしですか？まだまだ残暑厳しいですが、朝晩少し秋らしさを感じられるようになりましたね。10月といえば運動会。

我が家の子供たちもそれぞれの学校での最後の運動会を迎えることとなり、各クラスで運動会に向けて取り組みを始めたようです。コロナ後の運動会は家族とお弁当を食べる時間はなくなり、時間も短縮。随分、かたちは変わってしまいました。先日母から「あなたが小学校の時の運動会に缶ジュースを買っていったんだけどそれが缶酎ハイで少し飲ませちゃって~笑」と小学校の運動会のとんでもないエピソードを聞いてびっくりしました。今では笑い話ですが・・・母の中にはかわいい私の姿が鮮明に残っているようで、アルバムを出してきて懐かしくいろいろ話をしてくれました。子供たちの最後の小学校、中学校の運動会、お休みをいただいて、子供たちの成長した姿、頑張る姿を目に焼きつけてきたいと思います。私もまたいつか今を懐かしく思い出す日がくるのでしょうか。先日のブルメリア祭りはいかがでしたでしょうか。まだまだコロナは心配ですが少しづつ皆様にも楽しい時間が提供できるよう企画できたらいいなと思います。

ブルメリア今渡より

ケアマネ 渡邊麗子

### ショートステイより

空を見上げると、ようやく秋を感じられるようになりましたね。秋といえば様々な秋を思い浮かべることでしょう。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋などなど…。このように秋は色々なことをするのに適した時期なのかもしれませんね。せっかくですから、10月に何か新しいことを1つやり始めても良いかもしれませんね!!

季節の変わり目で暑い日もあれば寒い日もありお肌の乾燥や体調が崩れやすくなります。お肌の乾燥は、寒暖差の強いストレスで自律神経の乱れで、お肌のコンディションも乱れがちになります。乾燥肌におすすめの食べ物をご紹介します。①タンパク質(肉、魚、卵、乳製品など)は、肌の細胞再生を促す。②ビタミンC(イチゴ、キウイ、レモン、パプリカなど)は、コラーゲンの生成を促進し、肌の保湿を助けます。③ビタミンE(ごま、ナッツ類、魚卵、大豆、アボカド、イワシなど)は、血行を良くし、肌の新陳代謝を活発にします。④セラミド(こんにやく、大豆、黒豆、小豆、ひじき、ワカメ、アボカドなど)は、肌の保湿力を高める働きがあります。皆さんも体の内側から保湿力を高めていきましょう!!

ショートステイ 川合

お彼岸も過ぎ、朝方の涼しい風に少しほっとしています。今年の夏も非常に暑かったですね。 日常生活にも支障が出るほどでした。そこで、日頃の運動不足を解消しつつ、筋肉を鍛えませんか？部屋の椅子につかまって立って行うストレッチです。

- 1, 右足を前・後ろに振ります。20秒ほど行い、今度は左足を前・後ろに振ります。太ももの前・お尻を意識してみてください。
- 2, 右足を外側に振り、左足を外側に振るを交互に行います。(20秒ほど)。転びそうなときにとっさに足が出て大きくなげがにつながりにくくなります。
- 3, 右足を内側に20秒ほど振ります。その後左足を内側に振ります。内ももに力が入っているのを意識してください。
- 4, 片足づつ足を大きく回します。右足20秒・左足20秒ほど。股関節の動きを良くし足の歩幅が大きくなり、小股歩きが防げます。

いづれも自分の体力に応じて、無理はしないで行ってください。

ヘルパー高野

## ★ブルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

### 移動美容室

ひまわり

10/1(火)

9:30~

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11月5日(火)

### 10月のイベント

2日(水) 14時 洋服販売

18日(金) 9時 貯水槽清掃

21日(月) 9時半 計画停電

### 健常様レクリエーション

毎週(火・金)

13:00~14:00

月6,600円

コミュニティ広場にて

R6年6月から始めます。

ご希望の方は事務所まで

お申込み下さい。

## ☆ひだまり広場☆ブルメリアⅠ・Ⅱ リサイクル資源日程

【レクリエーション】AM10時~、PM14時~

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。

7日(月) ガラス・ビン・紙容器

21日(月) 金物類・粗大ゴミ

28日(月) カン・ペット・トレイ資源

12日(土) 陶磁器類

## ★ブルメリアⅢからののお知らせ★

面会を実施しています

14:00~ (10分間)

14:40~ (10分間)

詳しくはお問合せください



芸術の秋

## 可児タクシーにて運行中

運行日 月・水・金

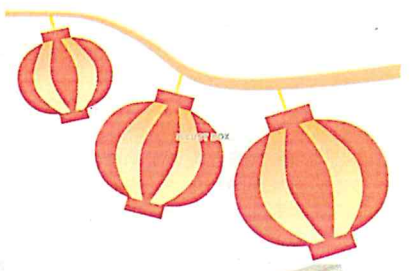
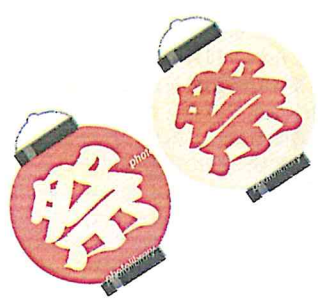
出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)

行き先: アカシクリニック

※出発時間 変更ある場合があります。

事前に相談させていただきます。

# プルメリア秋祭



くじびき大会1等おめでとうございます！！



★ Sa-ya



マジックショー



出張お寿司屋さん