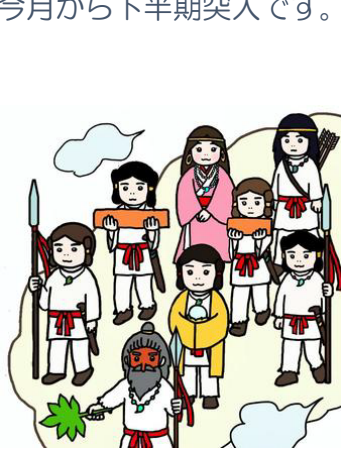


沼津市常盤町 3-13-1 ふれあい常盤ハイツ A-102
グループホーム千本 TEL 055-954-2121

もう 10 月です

早いもので 2022 年度の上半期が終了しました。
今月から下半期突入です。



出雲大社に
急げえ！

10 月といえば、「神無月」。由来は諸説ありますが、10 月に全国の神様が出雲大社に集まるからというもの最も有名で、出雲では「神在月」となります。神様のいなくなった神社では、七福神の恵比須様が留守番をしているとも言われています。他にも金毘羅神、竈神、道祖神などが、留守神様として各地を守ってくれています。



後は
任せておけ



秋の衣替えの時期です。クールビズからウォームビズの服装になります。衣替えは計画的に数回に分けて行いましょう。秋冬物を出したら、きちんとチェックをお忘れなく！
今年も着られるとは限りません。

第 1 弾の衣替えが今です

① ノースリーブなどのいかにも夏を感じさせる服をしまう

② 薄手のニットやカーディガン、ブラウス、秋のカラーの服を出す

今は着ることのない盛夏の服と、今後 1~2 か月の間で着る服を入れ替える作業をします。

2 回目は本格的に寒さを感じる 11 月頃に

① 残った夏服をしまう

② 厚手のニットなど本格的な冬物を出す

衣替えは休日の晴れた日に、一日で終わらせるイメージがあります。

でも休日には予定が入ったり、休日が晴れるとは限りません。

2 回に分けることで時間をかけず負担なく行うことができます。

3 回目として 11 月下旬に真冬にしか着ない極厚ニット系のものやコートや手袋などを出しても OK です。回数や時期はあくまでも目安です。

下着などで暖かく調整できるので、自分の肌感覚で時期を決めるのもあります。

衣替えは単なる衣類の入れ替え作業ではありません

ただ夏物をしまうのではなく、一枚一枚チェックし、今シーズン着ていない服は手放すことを考え、来シーズンも着たい服だけを選んで収納することが何より大切です。

ハロウィンは、古代ケルト民族が秋の収穫をみんなで祝い、悪霊を追い払うための祭りでした。9月中旬頃から雑貨店や手芸店、100円ショップなどで専用コーナーが作られていますね。スーパーでは、お菓子売り場にハロウィン仕様のもので並んでいます。こういう季節物って、その時期が近づくごとに値引きされていきます。ハロウィン行事に全く関係のない私は、当日やその日以降の半額やそれ以下になったお菓子をゲットするのが楽しみです。



10月は猛烈な台風が多いときでもあります。迷惑な訪問ですが、地球規模で考えると、台風も必要な気象現象らしいです。そうはいつでも、実際にあらゆるものが被害を受けたり、命に係わりますからやっぱり迷惑。早めの『命を守る行動を』



通勤途中、日に日に赤みを増していくよそ様のお庭の柿の実を眺めることが楽しみのひとつです。

そして、それが甘くなるのか渋柿なのか、味の想像もしちゃいます。渋柿で干し柿を作るのも楽しみです。お日様に感謝して甘くなった干し柿を味わうのは、もっと楽しみです。



それから、もうひとつの楽しみが栗です。栗ご飯も良いですが、私は絶対栗の渋皮煮を作ります。手間はかかりますが、干し柿同様、保存ができるので長〜く味わえるのがいいですね。

秋は何をするにもいい季節ですが、まだまだ寒暖差による頭痛やだるさなど体調不良が心配され、油断大敵です。秋の夜長は読書だという方は、寝不足にも注意が必要です。健康管理には十分に注意して、それぞれの秋を楽しんでください。

そして、私のように食欲の秋、一択の方は体重増加にも気をつけてください。

お風呂上がりの体重測定、大事ですよ。

右肩上がりの体重を確認するだけなんですけど…

今年の秋は、ちょっとスポーツの秋も取り入れましょうか



記事担当 森



GHに興味のある方、入居希望の方 見学は 随時 受け付けています。
お気軽にお問い合わせください。 TEL 055-954-2121 担当 芹澤まで