

# 紅葉映える 秋の訪れ

## ～景色の移り変わりを感じて～

系  
で  
ん  
わ

### 深まる秋

11月になり、全国的に紅葉が見ごろになっています。今年もつ、紅葉狩りをしましたか？  
春に桜を見に行くことを「花見」といいますが、秋に紅葉を見に行くことを「紅葉狩り」といいます。赤や黄色に染まる木々を見るだけなのに、なぜ「狩り」という言葉が使われるのでしょうか？

「狩り」というと一般的には、野生の鳥獣を捕らえる狩猟のことを表しますが、果物や山菜、魚介類などを採取するときにも使われます。この「狩り」という言葉は、実際に何かをとるのではなく、「紅葉狩り」や「桜狩り」のように、季節の花や草木の美しさを鑑賞する時にも使われます。その語源は平安時代までさかのぼります。  
平安時代の貴族は、広い自宅の敷地に花や木を植えて愛でていました。そして、自宅の花木

【発行】  
リハビリセンター  
グリーン丈六  
広報委員会  
徳島市丈六町  
山根51番  
088 (645) 2112



第287号



をいくつかしむのと同じように、山一面の紅葉も見物に行きたいのですが、貴族たちは特別な用がない限り、平安京の外に出ることは許されていませんでした。さらに、移動するには牛車や馬に乗らなければならず、自分の足で歩くことは下品だと考えられていました。そこで、「狩り」という名目で山に行けば、たとえ山の中を自分の足で歩いたとしても、貴族としての体裁が保たれます。こうして、紅葉を見に行くことを「紅葉狩り」と呼ぶようになりました。



平安貴族が使っていた言葉が、1000年以上たった今もなお使われるとは驚きですね。今年も紅葉が見ごろを迎えています。丈六町の木々も色鮮やかな移ろいを見せ始めています。ご利用者様とともに季節を感じ、この先の冬を乗り越えられるよう準備していきたいと思えます。

### ハロウィン

ハロウィンは、毎年10月31日にアメリカや日本をはじめ、世界各地で親しまれているイベントの一つです。日本では、ハロウィン風の装飾を行ったり、仮装やコスプレをしたりして楽しむ秋の風物詩として定着しつつあります。

つ  
あり  
ます。

トリックオアトリートとは、日本語に訳すと「お菓子をくれないといたずらするぞ」という意味になります。子供に聞かれた大人は、「ハッピーハロウィン」と答えて、お菓子をあげるのが一般的です。

グリーン丈六ではハロウィンにちなんだ行事食を提供しました。かぼちゃのシチューにロールキャベツなど寒い季節にはうれしいメニュー、また、かぼちゃをふんだんに使って焼き上げたかぼちゃケーキはふわふわでご利用者様に好評でした。

これからもご利用者様に喜ばれるような食事が提供できるように職員一同努めてまいります。  
(栄養科 調理師 片山さつき)



# 通所だより

11月に入り、山の木々の紅葉が目立つようになりました。朝晩は冷え込み、ご利用者様も厚手の上着になってきましたね。美味しいものがいっぱい食欲の秋ですが、体調を崩されることも多いのではないのでしょうか？

当施設の管理栄養士が食事に関する座談会を開催しました。体調を崩すと食欲が無くなり、体重が減り食も細くなってきます。そういう時には、飲むだけで高エネルギーでタンパク質や食物繊維など栄養をしっかりとれるものがあるので、ご飯が食べられない時などは良いそうです。

今月の通所リハビリでは、洗濯ばさみやお箸を使って、お豆や細かいものを掴んだりなど指先を使う手指訓練を勧めております。手指訓練は主に集中力を高めたり、食事の動作に生かされます。指は第2の脳といわれ脳につながっている神経が多数存在しています。指先を動かすことで、脳に刺激が伝わり、活動が活発になると期待されています。指の体操は身体を大きく動かすことがないので、いつでもどこでも手軽に行うことができます。



「小さな」から「コツコツ」とお笑い芸人の西川きよしさんの言葉ですが、脳を活性化させるための指の運動を習慣にすることで、いつまでも元気に過ごすことができるよう職員も協力していきたいと思えます。  
(通所リハビリ 網本 康恵)

## 学生たちの現場実習

10、11、12月の3か月間、当施設にはたくさんの学生が現場実習を行います。高校から専門学校まで様々な年齢の生徒たちが、老健施設での介護やリハビリを体験いたします。

ご利用者様と実際に接する事で学ぶことがたくさんあると思います。職員も実習生たちと共にすることで初心に戻り、これまで以上のサービス提供が出来るよう努めてまいります。



## 11月の予定

- 11月7日 穴吹カレッジ 介護実習 健祥会 リハビリ実習 みなと高校 清掃実習
- 11月21日 徳医専 リハビリ実習
- 11月23日 行事食 (勤労感謝の日)
- 11月27日 シニアフィットネス教室

## 高齢者向けおすすめレシピ



大根とシーチキンの煮物

☆大根をピーラーで薄くすることで軟らかく煮ることが出来ます。なるべく減塩で素材の味を生かすために水を使わず、大根の水分やシーチキン缶の汁で調理しましょう。

### 材料 (3人分)

|                     |      |
|---------------------|------|
| 大根                  | 2/3本 |
| シーチキン               | 1缶   |
| (追加の醤油) あなただん醤油     | 小さじ1 |
| 好みで砂糖               | 少々   |
| 彩り用の水菜 (緑の葉物ならなんでも) | 少々   |