かずさ

10月号

平成三〇年一〇月号　発行責任者　上総園々長
編集者　生活相談員

芸術とスポーツの秋到来です

秋の草花もそろい始め、さわやかな秋の陽気となりました。朝夕は冷えますので、衣更えで上手に調節したいですね。

さて今月号のかずさは、敬老行事、防災訓練等、秋の行事を特集しています。今月はＡ館で行われる行事のほか、地域では一三日～一四日に上総地区文化祭、二八日に久留里城まつりと秋の行事が続きますのでお楽しみに！

一〇月の予定

一日（月）理髪（Ａ館）
三日（水）口笛ボランティア
衣類出張販売
歯科訪問診療
四日（木）理髪（Ｂ館）
九日（火）書道教室
一〇日（水）フロア懇談会（Ａ館）
一一日（木）フロア懇談会（Ｂ館）
一二日（金）スポーツ大会（Ａ館二階）
一三日（土）お楽しみ行事（Ａ館一階）
一四日（日）上総地区文化祭
一五日（月）精神科医師往診
一六日（火）理髪（Ａ館）
理髪（Ｂ館）
一七日（水）ボランティア
一八日（木）映画上映会
歯科訪問診療
二二日（月）理髪（Ａ館）
二三日（火）理髪（Ｂ館）
二五日（木）松丘小学校児童交流会
精神科医師往診
二八日（日）久留里城まつり
三一日（水）報告会

満100歳到達者敬老訪問

9月25日に満100歳到達者敬老訪問が行われました。今年はお二人が100歳を迎えられます。君津市健康福祉センター所長より内閣総理大臣からの祝い状と銀杯、君津市長、君津市議会議長より記念品と花束が授与されました。おめでとうございます。

今年の敬老の日は9月17日でしたが、ひと足早く9月15日に敬老祝い膳をご用意し、園長より入所者の方々に敬老祝い品としてひざ掛けをお贈りしました。

防災訓練を行いました

九月五日に上総園全体で防災訓練を行いました。今回は地震を想定した避難訓練及び電気とガスが使えなくなった場合を想定した昼食の炊き出しを行いました。

上総園では、今後も利用者の方々の安全確保の為、定期的に防災訓練を行ってまいります。

彼岸供養を行いました

秋の彼岸は、二〇日から二六日までで園では、二一日に彼岸供養を行いました。例年ですと上総園の慰霊塔前にて行いますが、今回は雨のため地域交流ホールで行いました。

新任職員紹介

☆質問内容☆
①趣味　②好きな食べ物
③長所　④ひとこと

Ｎ．Ｔ　（リハビリ課）

① 旅行、ドライブ、グルメ
② 甘い物（パフェ・ケーキ等）、ラーメン、肉
③ いつも元気なところ
④ よろしくお願いします。

Ａ．Ｎ　（総務課）

① 水泳・スキー・スノーボード
② パスタ
③ 我が子以外にはあまり怒りません。
④ 一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

職員異動紹介

☆質問内容☆
①趣味　②好きな食べ物
③長所　④ひとこと

Ｓ．Ａ　（総務課）

① 映画鑑賞・物作り
② お寿司
③ 豊かな発想力
④ 一日も早く、お役にたてるように努力していきます。どうぞ宜しくお願い致します。

懐かしの…

映画上映会のお知らせ

関の弥太っぺ

○内容
恋は切なく、情は厚く、ドスの中行くやくざの命、惚れちゃいけない三度笠！
昭和三四年大映作品。

○出演
長谷川一夫
勝新太郎　中村玉緒

○日程
一〇月一七日（水）

全館放送をおこないますので、ご覧になる方はテレビのチャンネルを１チャンネルに合わせてお楽しみください

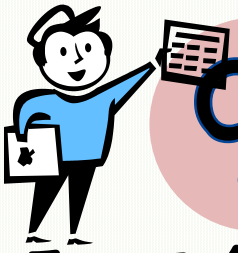
掲示板

福祉避難所に指定されました

「災害時における福祉避難所の設置運営に関する協定」により、上総園が福祉避難所に指定され、二七日に君津市と協定式が行われました。

福祉避難所とは、災害時に、一般避難所では避難生活が困難な、高齢者や障害者、妊婦など、災害時に援護が必要な方々（要援護者）に配慮した市町村指定の避難施設を指します。

みなさんも日頃より自分の周りにどのような災害の危険が及ぶのかを考え、できるだけ被害を少なくするために必要な対策をとりましょう。



９月の主な出来事

テニス全米オープン女子

テニスの四大大会最終戦、全米オープンは８日、女子シングルスの決勝が行われ、大坂なおみ選手がアメリカのセリーナ・ウィリアムズ選手にセットカウント２対０で勝って優勝を果たしました。四大大会のシングルスで日本選手が優勝するのは、男女を通じて初めてです。世界ランキング１９位、２０歳の大坂選手は準決勝までの６試合で５試合をストレート勝ちして決勝に進みました。決勝の相手は大坂選手が四大大会の決勝で対戦したいと幼い頃から夢見ていた元世界１位、アメリカのセリーナ・ウィリアムズ選手でした。観客の大きなブーイングの中、集中力を切らさなかった大坂選手が最後は６対４でこのセットを奪い、セットカウント２対０で優勝を果たしました。

１００歳以上最多　４７年連続増加

厚生労働省は１５日、全国の１００歳以上の高齢者が昨年より２１３２人増えて６万７８２４人となり、４７年連続で過去最多を更新したと発表しました。うち女性は５万９６２７人で約８８％を占め、男性は８１９７人。医療の進歩や健康志向の高まりで、１００歳以上の人口は１０年前の約２倍、２０年前の約８倍に増えました。 国内の最高齢者は、２年連続で鹿児島県喜界町の田島ナビさんで１１７歳。男性の最高齢者は北海道足寄（あしょろ）町の野中正造（まさぞう）さんで１１２歳です。

大相撲秋場所

大相撲秋場所１４日目、横綱 白鵬が大関 豪栄道に勝って１４連勝とし、幕内の通算勝利数１０００勝を成し遂げ、千秋楽を待たずに５場所ぶり４１回目の優勝を果たしました。白鵬は結びの一番で豪栄道と対戦し、上手投げで勝って１４連勝とし、千秋楽を待たずに、去年の九州場所以来となる５場所ぶり４１回目の優勝を果たしました。また、この１勝で幕内の通算勝利数を前人未踏の１０００勝の大台に乗せ、優勝に花を添えました。

コミュニティ情報

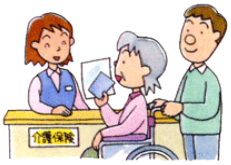
《きみつ秋花火２０１８　１０月２０日（土）》

昨年に引き続き、君津市貞元・中富地先で「きみつ秋花火２０１８」が開催されます。従来の「見て楽しむ花火」から「音楽と花火のコラボレーションを楽しむ花火」へと一新した花火大会です。会場に流れる音楽とシンクロした花火演出は、観覧席会場に見に来られた方だけの特権となりました。

《ちばアクアラインマラソン２０１８　１０月２１日（日）》

東京湾アクアラインの上を颯爽と駆け抜ける「ちばアクアラインマラソン2018」が開催されます。潮浜公園前をスタートして市内を通り抜け、アクアラインを通って、海ほたるで折り返すコースです。大空と青い海の織りなす大パノラマの中を走る気分は最高です。海ほたるからは、晴れていればはるか富士山やスカイツリーまで望むことができます。約1万7000人のランナーが参加し、ゴール目指して熱戦を繰り広げます。

保健・医療・福祉情報



毎年１０月２０日は世界骨粗鬆症デーです。骨粗鬆症とは、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。日頃から骨粗鬆症を予防しましょう。

◎骨を強くする食事を摂りましょう。

カルシウム、ビタミンＤ、ビタミンＫなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとりましょう。カルシウムとビタミンＤを同時に摂ることでカルシウム吸収率がよくなります。

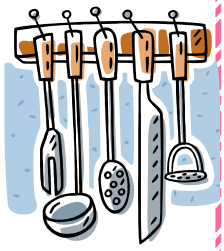
◎日光を浴びましょう。

カルシウムの吸収を助けるビタミンＤは紫外線を浴びることで体内でも作られます。冬であれば３０分～１時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で３０分程度過ごすだけで十分です。

◎骨を強くする運動をしましょう。

骨は負荷がかかると骨をつくる細胞が活発になり強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、日常生活のなかで運動量を増やしましょう。ご自身の身体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。

厨房便り



秋の長雨のためか、肌寒い日も感じられるようになりました。今月から、お待ちかねの「刺身」を提供できるようになります。また、温かい麺料理や秋の味覚の「栗ごはん」も予定しています。手作りおやつでは、三一日のハロウィンに合わせて「南瓜プリン」を提供します。どうぞお楽しみに。

【ハロウィン】

毎年一〇月三一日にキリスト教で行われるお盆のような行事。

＜栗ごはん＞

＜南瓜プリン＞

編集後記

上総園の情報はホームページからもご覧いただけます。
⇒http://www.kazusaen.jp　検索

記録的な猛暑続きだった今年の夏から一転して、九月頃に入ってからは雨が多く、日照時間が平年の六～七割程度と少なく涼しい日が続きました。

一〇月はスポーツ大会や文化祭など行事がたくさんありますので、体調を崩さずに過ごして、みなさんも是非ご参加ください。

（Ｈ）