2026年10月9日発行
指定管理者：社会福祉法人姫路市社会福祉事業団

さざなみ 秋号











姫路市立ふれあいの郷養護老人ホーム
利用者様の承諾を得て写真を掲載しています。

「スポーツ観戦」

「スポーツの秋」とよく言いますが、暑かった夏が終わって涼しくなってくると、体を動かすにはちょうどいい季節になります。ただ、私の場合はスポーツをするより、見ている方がしっくりきます。

昔からサッカーが好きで、学生時代は自分でもサッカーをしていましたが、今ではもっぱら見る専門です。テレビで試合を見ながら、「そこ出せ！」「今のファウルやろ！」などと好き勝手なことを言っています。もちろん、選手には聞こえていません。

ふれあいの郷でも、利用者の皆さんとスポーツの話をすることがあります。とくに阪神タイガースが好きな方が多く、野球のシーズンになると「昨日、阪神勝ったな」「今日はあかんかったな」など、阪神の話になることがよくあります。

利用者の皆さんと話をしているうちに、阪神や他球団の試合の結果が気になることもあります。勝った次の日は話も盛り上がりますし、負けた時には「あかんかったな」と一緒に残念がることもあります。サッカーでも野球でも、応援しているチームが勝てばうれしいですし、負ければ悔しいものです。普段からスポーツを通して「昨日の試合見ました？」などと、自然と会話が始まることがあります。「あの選手がよかった」「あそこがあかんかった」と、それぞれ好きなことを言えるのもスポーツの面白いところです。

今年はワールドカップもあり、いつも以上にサッカーを楽しんだ一年になりました。これからもテレビの前では好き勝手なことを言いながらサッカーを見て、ふれあいの郷では利用者の皆さんと野球やとくに阪神の結果に一喜一憂する。そんなふうにこれからもスポーツを楽しんでいけたらと思います。

～「糖化」を防ぐ老けない食べ方～

麺類・ごはん・パン・揚げ物・スイーツなど「体のためにひかえたほうが良い」と思われがちな食べ物を我慢するのではなく、食べ方を工夫して食事を楽しみましょう。まず、食事と食事の間隔をあけすぎないことが大切です。特に朝食抜きはNG、昼食後に血糖値が急上昇し、体内時計が乱れて代謝も低下し老化につながります。

★老けない食べ合わせ★　老化を防ぐ〈黄金トリオ〉たんぱく質×脂質×酸

- ラーメンには酢をプラス　・寿司は生姜の甘酢漬けと緑茶とともに
- ピザにはエキストラバージンオリーブオイル　・うどんには温泉卵をトッピング
- カルボナーラを食べるときはレモン水と一緒に　・オスのお供にはナッツやチーズを！
- トーストにはハムやチーズをオン。100%オレンジジュース
- 豚カツや鶏のから揚げにはレモン汁をかけて、キャベツは必ず添
- ケーキはフルーツたっぷりのものを。飲み物はコーヒーがベター

食べ合わせを工夫すれば、血糖値の急上昇を抑えられます。

編集後記

さわやかな秋風が吹き抜け、心地よい季節となりました。ふれあいの郷では、秋の行事や味覚を皆様頼まれ、暖かな笑顔があふれています。寒暖差の大きい時期ですので、お体には気をつけ実りの多き秋をお過ごしください。

家族交流会

今年からお孫様も参加していただきたく夏休みに実施しました。





久しぶりご家族と水入らずで近況報告もまじえ、楽しく語り合われていました

慰霊祭

この一年に永眠された友を偲ばれました。





花火大会

涼風の夕べ、線香花火と吹き上げ花火を楽しみました





書道クラブ

月に一度、硬筆と習字のお稽古をしています。



ふれあいの郷



人とつながるという慶び

夏から秋へと季節が移ろう七月から九月。ふれあいの郷では、慰霊祭や年に一度の家族交流会、敬老会、外出・外食行事などの催しを行いました。
日々の暮らしの中で、手を合わせる人、久しぶりに家族と語り合う人、食事を囲んで笑顔を見せる人。そこに、一人ではなく、人と人とのつながりがあるからこそ生まれる、あたたかな時間がありました。長い人生を歩んできた皆さまと、ご家族、そして職員。
それぞれの時間が重なり合うことで、何気ない一日が心に残るひとときへと変わっていきます。人と出会い、語り、笑い、思いを分かち合う。
私たちは、そんな「人とつながる慶び」を大切にしながら、これからも日々の暮らしを紡いでいきたいと思います。

敬老会



日頃の感謝とこれからの健康を祈念して、敬老会を行いました。今年は、「抽選会」と、本格的な「マジックショー」をご覧いただきました。



外食行事

お寿司屋さん、ファーストフード、焼き肉屋さんで昼食を食べました。



生きがい推進

風船バレーボールをしました。



10月は地域の秋祭り、11月にはふれあいの郷の秋まつりがあります。今年からふれあいの郷の夏まつりは11月に秋まつりとして実施することになりました。