

# たんぽぽ通信

## 10月号



発行日：令和7年9月26日  
 発行者：管理者 濱田 和之  
 発行元：ワークプラザ・たんぽぽ  
 住所：〒761-8081 高松市成合町 1491-1  
 TEL：087-815-7770 FAX：087-815-7771  
 E-mail：tanpopo.1@eos.ocn.ne.jp  
 HP：http://tanpopo1.com/index.html

自然災害の多い月と言われる9月も通り過ぎ、季節は秋の10月を迎えました。秋のはずの10月のここ数年の暑さは、まるで夏のようにです。今年の10月は、果たして、秋にふさわしい気候になるのでしょうか。暑さは年々変わりますが、秋の夜長と言われる夜の長さは昔も今も変わりません。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋は、秋の夜の長さや過ごしやすい気候の中から生まれた言葉のように思われますが、皆さんはどのように秋の夜長をお過ごしになりますか。



日	曜	行 事
1	水	うどん（営業）
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	レク体操①/ヒューネット実習
7	火	
8	水	うどん（営業）
9	木	機能訓練①/誕生会
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	障害者芸術祭見学(午前)
15	水	うどん（営業）/嘱託医訪問
16	木	ゆうあいスポーツ
17	金	中部特別支援学校実習生～11/5まで3名
18	土	
19	日	
20	月	機能訓練②
21	火	
22	水	うどん（営業）
23	木	
24	金	衛生講習会
25	土	
26	日	
27	月	レク体操②
28	火	
29	水	うどん（営業）
30	木	交通安全教室
31	金	

### 『秋の夜長』の過ごし方 「自分をいたわる」時間を考えよう！！

暑かった夏が終わり、秋が深まるにつれて少しずつ夜の時間が長く感じられる秋は、過ごしやすくなる一方で、夏の疲れが出やすい季節でもあります。そのため、「秋の夜長」は、「自分をいたわる」時間に充てたいものです。今回は、秋にふさわしい自分の癒し方について考えてみませんか。

#### ☆ 食欲の秋 … ゆっくり「夜ごはん」

普段は、バタバタと食事をしたり翌日の準備もしたりと忙しい夜を過ごしていますが、昼間の忙しさと夜の慌ただしさから解放され、ゆったりと夜ごはんの時間を楽しんでみては…。

また、普段の食事とは場所を変えて、風に吹かれ虫の音をききながら食事をするのも意外と癒されるかも…。



#### ☆ 読書の秋 … 読書で「心を解き放つ」

普段の自分の考えから離れ、頭の中を空っぽにし、ゆったりとした気持ちで、新しい発想や新しい知識にふれ、自分の頭の中を整理整頓するのもリフレッシュになり癒しになるのでは…。



#### ☆ スポーツの秋 … 登山・サイクリングで「山の自然にふれる」

山に登ってたくさんの汗をかいても、たくさん歩いても思ったより疲れない経験はありませんか。これは、森林浴の効果です。また、山は、秋の季節感を一番味わえる場所でもあります。山に登る登山やサイクリングで山に向かうことは、秋にうってつけのスポーツではないでしょうか。自分癒しとして試みてはいかがでしょうか。



他にも、趣味を楽しんだり、家族とゆっくりと会話したり、大切な人に手紙を書いたり…。長い夜の時間を心豊かに過ごせば、次の日を頑張れる力が湧いてきそうです。心豊かにゆったりと過ごすリストは、他にもたくさんあることと思いますが、是非、「自分をいたわる」自分に合った秋の夜長を過ごしてみてください。

### < お知らせ コーナー >

- ・ 10月1日より さんから さんに交代します。
- ・ さんより、すだちとわかめを頂きました。
- ・ さんより、トイレトペーパーを頂きました。

🌸 10月の誕生日おめでとう 🌸 さん

## 今月は、「プール学習」について紹介します。

「プール学習」は、利用者さんたちが水に慣れ、水難事故を回避できるための力を身に付けさせることを大きな目的として実施しています。場所は、リハビリテーションセンターが所有するプールです。一般のプールに比べ、随所に障害者への配慮がなされ、大きな恐怖心を抱くことなく学習ができます。今月は、その様子を紹介します。

