

四角に言葉を入れて2つの単語を完成させてください。

① がく□□ドセル 答え	② あき□□ニング 答え	③ れん□□えき 答え
④ だ□□しや 答え	⑤ ご□□こ 答え	ヒント ①がく□□ドセル ②あき□□ニング ③れん□□えき ④だ□□しや ⑤ご□□こ

秋は実りの季節です。

- ・さつまいも... 焼き芋にすると甘さが引き立ちます。
 - ・柿... "柿が赤くなると医者が青くなる"といわれるほど栄養満点。
 - ・きのこ... 香りと食感が楽しめます。
- 秋は空気が乾燥しやすい季節です。起床後や就寝前に白湯を一口、階段や段差でのつまずきに注意して下さい。

まだまだ多い特選詐欺に注意!!

- ・「還付金がある」「書類の入った封筒など届いていますか?」
 - ・「ATMで手続き」「キャッシュカードを預かります」は詐欺です。
- 心配な電話はいったん切って、ご家族やママネジャーさんなど信頼できる方に相談しましょう。

秋に気をつけたいこと

1) 乾燥、脱水に注意: 寒くなっても水分不足は深刻な問題です。こまめな水分補給やスープや水分の多い果物(リンゴ、みかんなど)で自然な水分補給を。
又風邪やインフルエンザが増加します。ワクチン接種や手洗い、うがい、バランスの取れた食事と規則的な睡眠パターンを維持することが大切です。

2) 孤独感: 秋になると日照時間が減少することがあり、高齢者の中には季節性うつ病の症状が出る場合があります。夏の疲れも関係し、色んなことが嫌になったり、面倒に感じるが増えるようです。

日光浴や屋外活動を楽しんだり、心の健康を維持しましょう。



3) 体温調節と衣服: 秋の日中と夜の気温差が大きいため、調節しやすい、薄手の重ね着や羽織物を用意しましょう。



4) 食事: 秋の旬の食材には抗酸化物質が豊富に含まれています。栄養価の高い物を食べましょう。

5) 高血圧、心臓病の悪化に注意: 寒さにより血管が収縮し血圧が上がりやすくなります。適度な運動や塩分制限、定期的な血圧測定を心がけましょう。



みやこ食品のお弁当

- ・昼は14時まで 夕は19時までにご食べて下さい。
- ・電子レンジは(500W 1分) (600W 50秒)
- ・キャンセルは前日15時までに連絡下さい。



〒910 0401 石川県小松市

ホームページはこちら!



なぜ「紅葉狩り」って言うの？

「紅葉狩り」とは秋に山野に紅葉を尋ねて遊覧すること。お土産として落ちた紅葉を拾ったり紅葉を枝から取って集めたりすることもあるかもしれませんが、目的は美しく色づいた紅葉を鑑賞することであり、眺めて愛でることです。

「日本国語大辞典」(小学館)で「かり(狩・獵)」を調べてみると次のような意味があることがわかりました。

「日本国語大辞典」(小学館)で「かり(狩・獵)」を調べてみると次のような意味があることがわかりました。

(1) 山野で鳥や獣を追い立ててとらえること、とくに鹿狩り、鷹狩りをいう場合が多い、狩獵。

(2) 魚や貝などをとらえること。

(3) 山野にかけ入って葉草、きのこなどを採ること。

(4) 山野に行き、花などの美しさを観賞すること。

(4)の例として「桜狩り」「紅葉狩り」をあげています。

また「全文全訳古語辞典」(小学館)の「かる(狩る)」の項目には次のような説明がありました。

(1) (鳥・獣などを)追い求めてつかまえる、狩りをする。

(2) 花や紅葉を捜し求めて楽しむ。

このように、季節の花や草木を採り求めることを狩獵になぞらえて、「○○狩り」という言い方が古くからあることがわかりました。なお平安時代の貴族には「歩くという行為は品がない」という考えがあったため、野山に出かけて紅葉を鑑賞することを「狩り」に見立てて「紅葉を狩りに行く」と言い換えたという説もあるようです。



「萬葉集」では「もみぢ」に「黄、黄変、黄葉」という漢字をあてています。例えば、柿本人麿が詠んだ次の歌でも「黄葉」を使っています。

秋山の黄葉(もみぢ)を葉み惑ふぬる妹を求めむ
山道(やまぢ)知らずも

(秋山の黄葉(もみぢ)を葉み惑ふぬる妹を求めむ山道(やまぢ)知らずも(秋山の黄葉(もみぢ)を葉み惑ふぬる妹を求めむ山道(やまぢ)知らずも))

当時は死者の亡骸を山の土の中に埋葬していました。古代中国で生まれた五行思想は自然哲学の思想で、「万物は木・火・土・金・水の5種類の元素から成る」という考えで、「葉」は「土」を示します。「山中に葬ってきた妻を捜しに行きたいが、その山道もわからない」と詠んだこの歌では、黄葉の「黄」は「黄泉(よみ)」を連想させ、さらに「よみ」という音から(亡骸が)甦るという含みを持つという解釈もあるようです。

「黄」という言葉ひとつに、さまざまな繋がりがあるんですね！

平安時代になると中国・唐の文豪、白居易の詩文集の表記の影響などもあり、「紅葉」と書くようになり、紅葉は秋の代表的な風物となったそうです。

「紅葉狩り」は奈良時代から平安時代の貴族の間で始まったと言われています。紅葉狩りは宮廷や貴族の優雅な遊びとされ、紅葉の時期に山野に出かけ紅葉を見ながら宴を開き和歌を詠んだりしました。

「紅葉狩り」が庶民の間にも広がったのは江戸時代になってから江戸の人々は三三三した江戸の街から少し離れた郊外の紅葉スポットに出かけて紅葉を鑑賞して楽しんでいました。

