

西綾瀬だより

西綾瀬在宅
サービスマスター

秋も深まり、地方から紅葉のたよりが聞こえてまいりました。朝夕めっきり寒くなってきましたので風邪などひかぬように気をつけて下さい。



インフルエンザ対策

～生活のなかでできる感染予防～

- ・マスクの着用や加湿器などで乾燥を防ぐ
- ・流行時期は人込みを避ける
- ・帰宅後は手洗い、うがいを行なう
- ・十分に睡眠をとる
- ・栄養バランスのよい食事をとる

※予防接種される方

(流行が始まる前) 12月上旬までには接種を受けることが大切!

日本の世界遺産をたずねて (白神山地)



澄み切った青い空、白い雲、そして、道端には落ち葉が積み重なってきました。皆さんお変わりありませんか。

さて、私は九月に珍しく日本の世界遺産を訪ねました。青森、秋田にまたがる世界でも最大級の規模を誇るブナの原生林秋田白神山地です。この地域には、国の天然記念物のクマガイやイヌワシを始め学術的にも貴重な動植物が生息しています。

今回私は、まず秋田の能代から五能線に乗り換え、日本海を北上し「あきた白神駅」で下車。この駅には観光客のために、特別に女性の駅長を民間から採用していました。私たちは早速、



駅長と記念写真を一枚パチリ。私たちが訪ねた散策コースはガイド無しでは入山が禁じられていました。私達が歩いた日は全員で三人とちよっと寂しい限りでした。コースは勝手に外れないように、きちんと木道が整備されています。ブナは多くの水分を吸収し、それを地下に流しています。そのため、周囲には珍しい植物が多く派生しています。このように、訪れる人を魅了してやまない白神山地は、世界人類の財産として今も大事に守られています。今回利用した五能線の沿岸は夕日のとても綺麗な所としても有名です。私も、

夕日が日本海に沈む情景を目の当たりにして、大変感動しました。刻々と周囲の色が変わる中で、静かに水平線に沈んでいく太陽を見ていると、この世のものは思えない、あたかも宗教の世界に引き込まれるような不思議な気持ちになりました。



11月外出(買い物)

日程：8日(水)～10日(金)
場所：100円ショップ(区内)
午前・午後とグループでお店に行きます。
予算：105円～525円まで
※買い物については希望の方のみです。
※不参加の方は通常の活動となります。
※当日、買い物代金を持参して下さい。



今月のお誕生者

おめでとーごーごいいます!	山田	千葉	伊藤	古畑	飯田	大石	坪	橋本	石井	大杉	斧田
	様	様	様	様	様	様	様	様	様	様	様
	(六十六歳)	(七十歳)	(七十三歳)	(七十七歳)	(七十九歳)	(八十一歳)	(八十四歳)	(八十五歳)	(八十五歳)	(八十六歳)	(八十九歳)

