



筑波地域包括支援センター

令和7年11月1日

☎ 828-5806

かわら版第91号

11月は秋から冬への移り変わりの時期で、紅葉が美しい季節です。寒さが増してくるため、温かい飲み物や食べ物が恋しくなる時期でもあります。行事やイベントを通じて、秋の深まりを楽しむことができる月です。

又、秋と冬の境目でもあり、『霜月』の別名があります。文字通り、霜が降りる時期になります。朝晩の冷え込みが強くなり紅葉が一段と進みます。「木枯らし」と呼ばれる強い北風が吹き始めます。急激な気温変化に体調も崩しがちです。温かい飲み物で一息つきましょう。



つくばマラソン2025開催

令和7年**11月23日(日)**に第45回つくばマラソンが開催されます。新たなコースで筑波山をはじめとする豊かな自然と、世界に誇る研究機関が集積する“科学のまち”という、つくばならではの風景を存分に体感できます。駅周辺の市街地を駆け抜けるセクションもあり、市民のみなさまが応援しやすいコースとなっています。

***11/20(木)～24(月)はつくば市役所の一部施設が閉鎖となります。ご注意ください。**



唄っていたのは誰でしょう。

壺; 秋桜(コスモス)というようになった由来は、ある歌手が唄った『秋桜』にあります。誰でしょう。

式; 『上を向いて歩こう』は世界中で、ヒットしました。海外では『SUKIYAKI』で知られています。唄った歌手は誰でしょう。

参; 『ヨイトマケの唄』は作詞、作曲、歌手が同じ方です。亡母を想う歌ですが、誰でしょう。



地域のサロンにお邪魔しています。

地域にあるサロンにお邪魔して「認知症サポーター養成講座」や「在宅医療と介護の話」のお話をさせていただいています。

自身が元気なうちに認知症のことや在宅医療、介護のはなしを聞きながら知識を持ち、筑波山が見えるこの地域で生活していく事を考えてみませんか？自分の為、家族の為、地域の為に いざという時の相談窓口や対応方法等を知っておくと安心に繋がります。サロンだけではなく、数人の集まりでもお話に伺います。「話を聞いてみたい」とご希望の方は、筑波地域包括支援センター迄ご連絡ください。

*** 冷え予防体操・手指や足指をグーにしたり、パーにしたり動かしましょう。血液の流れが良くなります。**

答

壺; 山口百恵です。作詞作曲はさだまさしですが、それまでは秋桜(あきざくら)が一般的でした。

式; 坂本九です。作詞永六輔・作曲中村八大のコンビで世界中でヒットしました。

参; 美輪明弘です。亡母を回顧しながら、自身の成長するまでを唄っています。

