



むつみ荘だより



2025年11月 第331号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘

〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078) 911-0623

なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>



日本の夏 42年で3週間長く

「春」と「秋」消滅し

温暖化が続けば 長い夏と冬の二季化を懸念

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

日本の「夏」が、1982年～2023年迄の42年間で約3週間長くなっていたことが、三重大学院の立花義裕教授（気象学）の研究チームによるデータ解析で分かった。「冬」の期間はほぼ変わらない一方で、春秋が短くなって 夏の期間は年々日数が増加傾向にあり、四季が薄れ「二季化」する傾向がみられる。「地球温暖化により、日本近海の海面水温が異常に上昇していることが原因」とみています。

気象庁は夏を6～8月としており、気温による定義はしていない。立花教授らは、北海道から九州までの海洋を含む範囲を約200区画に分け、気象庁の観測データに基づき年間最高気温42年分の平均値を割り出した。最低気温も同様に算出して、最高値から4分の1の気温を区画ごとの「夏の基準」とした。例えば最高値が20度で最低値が0度であれば、基準値は15度になる。

更に42年分の気温を1年ごとに分析。1日だけ極端に低下した日などの影響が大きくなりすぎないように、毎日の気温は前後2日ずつを含めた5日間の平均値で並べた。1年間で夏の基準を初めて超えた日を夏の開始日、最後に超えた日を終了日とし、その間の日数を夏の期間と定義した。

約 200 区画全体の平均で見ると、42 年間で開始日は約 12.6 日早まり、終了日は約 8.8 日遅くなり、期間は約 3 週間となる約 21.4 日延びていた。2023 年の夏の日数は 6 月 11 日～10 月 9 日の 121 日間だった。

立花教授によると、以前は大陸から流入する暖かい空気が日本列島周辺の海洋の上空で冷却され、気温は春から夏にかけてゆっくりと上がっていた。しかし、近年は海面水温の上昇により空気が冷やされず、夏が早く到来。海面水温は高い状態が続き、気温が下がりにくく夏の終わりも遅くなっているという。「冬の期間」も調べたところ、ほぼ変化はなかった。大陸から入り込む強い寒波の影響を受け続けているためと考えられる。

四季の國が迎える 新しい現実

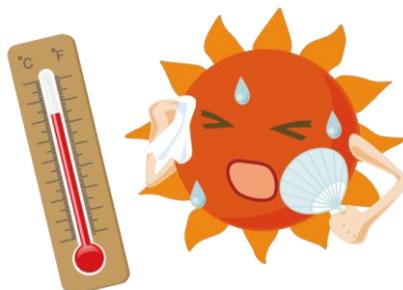
日本は古くから「春夏秋冬」の移ろいを大切にしてきた。しかし 42 年間の気象データが示すのは、季節の均衡が静かに崩れ始めている現実。夏が長くなることは、単に暑い日が増えるということではない。それは、人々の時間の感覚や文化の営み、経済の周期までも変えてしまう変化である。

気候変動は遠い話ではなく、私たちの日常の中にすでに現れている。長くなつた夏、短くなった秋。その違和感を感じ取る感性こそ、次の時代を生き抜くための手がかりになるだろう。研究が示した数字は、未来の予測ではなく、すでに起きている現在の記録だ。季節を見つめ直すことから、持続可能な社会の新しいリズムを描くことができるはずだとコメントしています。

三重大の研究が示した「夏の長期化」は、単なる数字の変化にとどまらない。私たちの暮らしの季節感を静かに変え、春や秋の余白を狭めている。42 年間の気象データが語るのは、すでに始まっている気候の変化そのもので、これから先の季節をどう感じ、どう備えるかが問われていると結論づけています。

日本酒に 米國産（こめこくさん）と ふりがな
判こに ハア 息かけるのは どんな意味
無の世界 無が有ると 言う事か
座禅組み 悟ったことは 僕不向き

令和 7 年 寒 露



お願い&お知らせ & ご案内

施設長 横山 光洋
副施設長 木口 良輔
総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭

むつみ荘では、令和7年度高齢者インフルエンザ予防接種と高齢者新型コロナワクチン接種予定。接種期間 7年10月1日～令和8年1月31日
接種目的は、発症低減させ 重症化や死亡のリスクを大幅に減らすこと。特に冬季流行に備えて、定期接種を推奨。できるだけ接種をお願いします。

《インフルエンザ 予 防 接 種》

11月5日より接種希望された入所者に対して開始し

Influ. Vaccine 接種を完了

しました。

明石市感染症発生動向調査に於いて、令和7年第44週(10月27日～11月2日)定点の報告数が40.36と警報レベル30を超え、感染が拡大しています。今年は 大規模な感染があった昨年より1か月早いペースで大流行期をきたしています。

《コロナワクチン 予 防 接 種》

Influ. 接種後 COVID-19 Vaccine 接種

を順次開始します。

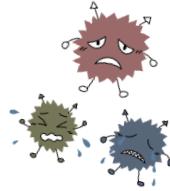
予め 接種希望は 家族に確認しております。
尚 追加希望者は 申し出てください。



65歳以上の明石市民に対して自己負担11000円
また Influ. Vaccine は自己負担なしで接種可能です。
感染・重症予防観点より 是非 接種をお勧めします。

帯状疱疹

《ヘルペスクチン 接種》



【高齢者に対する予防接種（定期接種）】

令和7年4月から定期接種の対象は65歳以上で5年間の経過処置が設けられています。65歳以上は5歳刻みで対象となります。

【予防接種券】

明石市では令和7年5月末から6月初めに、対象者に当てはまる方へ予防接種券を発送されます。

【接種費用】

- ①ビゲン（生ワクチン）使用した場合 4000円
- ②シングリックス（不活性化ワクチン）11000円 2回分

※生活保護所帯・市民税非課税に該当する方

あさぎりむつみ荘でもワクチン接種（①使用）が行えます。希望者ははがき持参の上お声掛けください。

施設課	三輪主任・濱邊主任	内線 222
総務課	藤井課長・宇野主任	内線 100・101
相談課	木口副施設長 内線 110	坂本副主任 223

R7年度 新型コロナウィルスワクチンについて

施設長 横山 光洋

2020年1月に初めて新型コロナウィルスの国内陽性者が出てから5年以上が経過しています。当初 感染症法分類において結核と同様の2類感染症相当でしたが、2023年5月8日に5類になりました。それに伴い全数把握対象疾患から定点報告対象疾患となり、毎日の新規感染者数は発表されなくなりました。厚労省も毎週定点患者数が発表される中で毎年夏・冬の年2回の流行がある事、全国どこをみても患者数が0人にならない事が分かっています。

厚労省統計によると死亡者数は2023年38,080人、2024年35,865人でした。これは2年連続で死因統計の8位の疾患になっています。年齢と基礎疾患は重症化に関係しており 死亡者の中心は、やはり高齢者になっていると考えられます。

当施設では2022年12月、2023年12月、2024年8月と12月に計4度、入所利用者に新型コロナウィルスによる集団感染が発症しました。その結果 感染者の内5人に1人が入院となり、入院先及び当施設内で死亡者が数名でています。近年 当施設の入所者平均年齢は92~93歳で推移しており、健康成人と比較して基礎疾患が多く免疫機能の低下している事が原因と考えています。

当施設で過去にもファイザー社製とモデルナ社製の新型コロナウィルスワクチンの集団接種を実施してきました。その中ではワクチン接種後に一過性の発熱があった方はいましたが、ワクチン接種による持続的な副反応を認めた方や死亡された方は認めませんでした。**今年度も**過去に当施設で使用してきた**ファイザー社製のワクチンを使用する予定**です。

上記の通り集団感染時に死亡された方や 救急搬送になった方がいる事を鑑み 今年も施設入所者に対して新型コロナウィルスワクチン接種を実施予定です。**感染・重症予防観点より ワクチン接種**をご検討頂けますと幸いです。

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- | | |
|---------------------|------|
| 4日（木）音楽療法 | <入所> |
| 13日（土）お誕生日会(クリスマス会) | <入所> |
| 18日（木）音楽療法 | <入所> |
| 23日（火）音楽療法 | <通所> |
| 24日（水）ビデオ鑑賞会 | <入所> |
| 22日（火）～27日（土）誕生日週間 | <通所> |



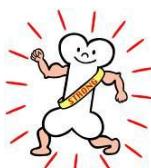
こころ 行事予定

- | |
|--------------------|
| 4日（木）音楽療法 |
| 8日（月）おやつクッキング |
| 12日（金）フラワーアレンジメント |
| 13日（土）フラワーアレンジメント |
| 16日（火）おやつクッキング |
| 17日（水）ボランティア：トウガリア |
| 18日（木）音楽療法 |

サンエイ薬局の「健康メモ」

骨粗鬆症を予防しよう！！

骨粗鬆症の予防には、骨量の減少を抑えることが大切です。食事で十分にカルシウムを摂りましょう。それから適度な運動も必要です。軽い運動でいいので、毎日行いましょう。また、適度に日光を浴びることも大切です。ビタミンDが体内で合成され、カルシウムの吸収を助けて骨を強くします。最近ではこのビタミンDが筋力の衰えにも効果的に働き、転びにくくする作用があることが分かってきました。50歳を過ぎたら定期的に骨密度の検査をうけることをおすすめします。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽に立ちよください！

 サンエイ薬局

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585

祝百寿

・・・いつまでも お元気で！ ・・・

施設サービス課 坂本 奈美



10月中旬になっても地球温暖の影響を受け、厳しい暑さが続きます。令和7年「敬老の日」(9月15日)に、全国で100歳以上の高齢者が9万5119人（女性8万3958人、男性1万1161人）になったと公表。女性が全体の約88%を占めました。前年比2980人増え、54年連続で過去最多を更新しました。因みに明石市では100歳以上が159名（男性17名・女性142名（令和7年11月時点）となっています。

むつみ荘には現在100歳以上の方が4名おられ、半数の方が90歳以上と高齢化しています。（高齢者星取表参照）令和7年度に工藤ミヨさまと大迫妙子さまが、めでたく百寿を迎えるされました。10月25日に家族同席のもと理事長から百寿記念の表彰状授与と職員より花束贈呈を行い、温かい祝福の拍手が送られました。同席された家族と一緒に穏やかな雰囲気の中で記念撮影を行いました。

恒例の質問で『元気に長生きの秘訣』をお尋ねした処「くよくよせずに暮らし、なんでも美味しく食べる事」と答えられました。サプライズの表彰に万遍の笑みを浮かべ「此処まで長生き出来たのはみなさまのおかげです」と謝辞を述べられました。

長き人生に於いて多くの試練や喜びを体験してきたことと存じます。スタッフ一同元気に百寿を迎えた方と関わる毎日光栄であると感じつつ業務に取り組める喜びを実感しております。百年の歩みに対して敬意を表と共に、今後も家族の方々やまた慣れ親しんだ施設で団欒されたり（#^.^#）馴染みのスタッフに囲まれ和やかな時間を過ごされいつまでも健やかに長寿をまとうください。

今日の日は 百歳までの 一里塚

あと一年 元気と決めて 種を蒔く

言わんとこ 告げ口 かけ口 減らす口

令和7年 霜 降





百寿
オメテとうございます！



ありがとうございます





握り寿司 実演



・・・リクエスト メニューNo1に 笑顔万彩&満足顔・・・

管理栄養士 木村 美穂

入所の方々に「食べたいものは？」と尋ねると 常に リクエストのトップメニューは “にぎり寿司” です。処が 今年は異常な猛暑が続いたため、例年より 1か月遅らせて、11月12日 衛生管理等に充分に気を配りながら “にぎり寿司の実演” を行ないました。多目的ホールの舞台上に実演テーブルを設置し、配食委託の（株）レパストに 目の前で握ってもらい、好きなネタを食べて頂く催しです。準備時点から 「近くで見ながら 食べられるなんて嬉しい！」 と期待の声や 中には 「今回 アルコールは？」 と注文をつけられる方もありました。

最初に横山 光昭理事長から「西高東低の冬型気圧配置となり、3日近畿地方に「木枯らし1號」が吹き、7日は『立冬』 22日は『小雪』。短い秋が終わり、一気に 東北以北では雪化粧となり急に寒くなりました。此の処 季節が目まぐるしく変化し日中と夜間の寒暖差が大きく、体調を崩し易いシーズン。毎回 大好評を得ている握り寿司の実演。目の前で握られたお寿司を存分に召し上がってください。因みに 第二位は天婦羅の実演、第三位は鍋料理です」と挨拶。

気になる献立はトレイに寿司（稻荷寿司・玉子・えび）と小皿に醤油、汁物のうどんが載っておりました。三原所長より「本日は マグロ・鯛・サーモン・玉子・穴子を握ります。お勧めはサーモンです」と食ネタ紹介があり「たくさん食べて頂きたいので、シャリは小さく握っています」と伝えてくれました。こういう心遣い嬉しいです。



どれがいいですか？



配膳された傍から、にぎり寿司をパクリと口に放り込まれていました。出来上がったにぎり寿司を寿司桶に入れて勧めて廻ると「**タイと サーモンを下さい！**」と注文される方や「**全種類ください！**」と豪快に注文される方もいました。普段おとなしい方が手を挙げて「**鰯ください！**」とオーダーされる姿には職員も驚かされました。食事形態でキザミ食・超キザミ食として細かく刻まないと摂取できない方も、ふつう形態でも『**大丈夫！**』と大きな口を開けてパクっと上手に食されたり、普段食事量が少ない方もたくさん食べられる姿をみて嬉しく思いました。美味しいものや好物のものを食べて怒られた顔を見た事はありません。写真に写った利用者の顔は全員笑顔でした。

こんなにたくさん食べられて、夕食食べられるのかな？と思いつつ、やはり“好きなものを食べる時は違うんだ”と実感したのはワタシだけ・・・

感想を聞くと「**美味くて食べ過ぎた！**」「**たくさん食べて満腹**」「**マンソクです**」等の声が聞かれました。大好評の食事風景を掲載します。

別腹がまだいけるよと囁くの
つまみ食い その上をいく 盗み食い
別腹がいっぱいあるの

令和7年 霜月



おやつクッキング

さつまいもドーナツ

作りに挑戦

・・・おもわず 美味しい！・・・

在宅サービス課 長尾 安紀



むつみ荘玄関前の花壇に 利用者有志が 5月にサツマイモの苗を植え、園芸療法を行いました。定期的に水をやって貰い、次第に 茎が太く枝柄が短く大きな葉をつけ育ちました。苗を植えて 4か月が経過した頃に、試し掘りを行い、太り具合を確認しました。晴天の日を選び 皆さんで芋を堀起こしてもらいました。昨年より少々小ぶりでしたが 4kgほど収穫できました。収穫したさつまいもを、**茎から切りはなし、砂を落とし水洗いをして甘みを増すように日向干し**にしました。

11月3・4日に おやつクッキングとして **さつまいもドーナツ**を作りました。レシピの材料としてさつまいも・ホットケーキミックス・卵・牛乳・サラダ油・砂糖（少々）です。

最初に さつまいもの中の皮を剥いてもらい 3センチ大に切り、水に晒してから 水切りをして貰いました。久しぶりの料理に「皮がのこってしまうわあ」とか、芋が「固くて切りにくいわあ」と 各テーブルでは井戸端会話が弾みました。次に 耐熱ボウルに入れてサランラップをして、電子レンジで 6分間加熱してから、熱いうちに潰して貰いました。「いいにおい」とか「柔らかい」などいわれながら崩されていました。次に 卵・牛乳を加えて手早く混ぜました。最後にホットケーキミックスを加えてゴムべらで攪拌して貰いました。**芋を入れると「重い」「固い」と言いながら作業をされていました。**

続いて フライパンにサラダ油を入れ 160度に熱するのですが、危険が伴うため職員が行いました。生地をスプーンで 3センチ大に掬って落とし入れて、転がしながら 4~5分揚げ、油をきって砂糖をまぶして完成です。砂糖の代わりにきな粉をまぶした 2種類つくりました。揚げる際は、部屋内に甘い香りが漂てきました。「いいにおい」とか「揚げ物しないから食べるの楽しみ」と笑顔でいわれて見物されていました。料理をしながら「久しぶりに料理をしたわあ」とか「さつまいも料理も作っていたよ」等々の話が弾み、楽しそうにクッキングをしてくださいました。

おやつの間に「美味しいね」といいながら、素敵な笑顔をみせてくださいました。「次は何を植える?」「来年も楽しみやね!」と前向きな言葉が聞かれ、職員一同うれしくなりました。来年も、利用者の方々と一緒にさつまいもや別の物を**植え・育て・収穫し、調理したい**と思います。お楽しみに・・・

新米と 揃わぬ米屋 我が会社
四股名に 向いているかも コシヒカリ
おいしそう お椀に盛られた 白い富士
あたりまえ 食べてた米が 高級品
①②③ どのチャンネルも 熊被害

令和7年 立冬



只今クッキング中



コネコネ おもいね!



旨い!

おいしい!

編集後記

★入浴時 急激な温度変化によるヒートショックで 意識消失が増加 寒暖差により血圧変動に伴う 死亡事故増加

西高東低の冬型気圧配置となり、3日近畿地方に「木枯らし1号」が吹いた。はや7日は「立冬」。短い秋が終わり、一気に冬になった。統計的には暑い時期よりも寒い時期の方が、寒暖差により血圧の変動が激しくなるため、心疾患・脳血管疾患・呼吸器疾患で亡くなる人が増加。特に11月頃より、入浴時に急激な温度変化によるヒートショックで、意識消失が増加。2023年度入浴中に6300人が死亡。予防的に浴室・脱衣室・廊下・居室等の温度差を無くす事が大切で充分に気を付けてほしい。

★読書ゼロ 学年上昇に伴い増加 ベネッセ研究所が東京大と調査実施

10月27日～11月9日は「読書週間」。小1～高3の親子2万人を対象にベネッセ教育総合研究所が東京大と実施した調査結果(2015年～24年)によると『読書ゼロ』の割合は学年が上がるとともに高くなり、一方1日当たりのスマホの使用時間は2015年から大幅に増えている。読書時間が長い程、語彙力が高い傾向にあった。調査に関わったベネッセ総研の研究員は「デジタル機器は読書時間を侵食する可能性もあれば、それによって知的活動の幅を広げる可能性も持っている。大切なのは紙かデジタルかを問わず、まとまった文章にじっくり向き合う時間や、新しい世界に触れる機会を意識的に確保することです。」とコメントしている。

★★米国 関税 Vs 中國 レアース対抗 米中國交正常化の立役者 キッシンジャー氏の回想録で 戦略思考で 米国はチェス Vs 中國は囲碁で戦っていると比喩

米国と中國が関税とレアースでやりあっている。米中國交正常化の立役者であるアメリカの元国務長官キッシンジャー氏の回想録の言葉に、両国の戦略思考に於いて米国はチェス、中國は囲碁で戦っていると比喩した。チェスは“敵を倒す”ことで早く結果が出るが、囲碁は“世界を囲い込む”という長期戦になる。勝敗は一時の数字ではなく、10年後どちらのルールで世界が動いているかで決まる。中國の軍事戦略についても、アメリカ一辺倒に頼るのではなく、中國を取り巻く世界規模で物事を考える事が必要であると思われます。

★★昭和後期～平成初期「今だけ・金だけ・自分だけ」から 令和の若者世代「今だけ・ここだけ・自分だけ」へ価値観の変遷

東京大学大学院農学生命科学研究科の鈴木宣弘教授が日本社会の病理を表すために用いた表現に「今だけ・金だけ・自分だけ」という言葉があります。これはバブル崩壊以降(昭和後期～平成初期)の日本では、目先の利益を追い、金銭が価値の中心になり、他者よりも自分が得をすることが評価される時代が長く続きました。しかし今、令和の若者の世代の価値観は変わりつつあり、彼らが無意識に持っているのは「今だけ・ここだけ・自分だけ」という感覚です。これは単なる利己主義ではなく、「せめて今」「せめてこの場所」「せめて自分だけは」という不安定な時代を生き抜くための防衛反応が基になっています。

将来が見えず、社会の構造も揺らぐ中で、安心できるのは「今・此処・自分」しかない。そう感じるのは若者たちに、私たちはどう向き合うべきでしょうか。小生は此処に次の時代への理想のヒントを見出します。それは「今を生き、共に生き、未来へつなぐ」という感覚です。自分の幸福を追いながらも、他者と共に歩む。そしてその行動が、未来の社会を支える。そんな(共感と持続)の倫理が、次の時代の軸となると愚考されます。「今だけ・此処だけ・自分だけ」から「今を・共に・未来へ」の必要性を周りの若者に伝えていきたい。私たちがこの一步を踏み出せるかどうかが、これから社会の希望を決めると思われますがみなさま如何でしょうか。

風呂温度 一度上げます 秋迎え
新総理 ケンセイモリヤマ 武器までも
腹減れば 熊・人ともに 危険なり
トランプに 好かれてなんぼ よく分かり

令和7年 小 雪