

高原の風に吹かれて



奇跡(奇石)とミルクのふしぎ旅



朝霧高原

～ 行ってきました 朝霧高原 ～

令和7年9月26日、金曜日。空は澄み渡り、コスモスが風にそよぐ絶好の秋晴れ。そんな日に、朝霧高原へ日帰り旅行に出かけ、自然の美しさと地元の魅力をたっぷり味わってきました。

最初に立ち寄ったのは「道の駅朝霧高原」。地元の農産物や乳製品が並ぶ直売所は、見ていただけでも楽しかったです。

次に訪れたのは牧場直営のショップ「IDEBOKU (いでぼく)」。牛の健康を第一に考えた飼育環境で生産された牛乳は、濃厚でまろやか。特に人気の「ミルクソフトクリーム」は、口に入れた瞬間に広がるコクと甘みが絶品でした。たくさんお土産を買っている方もいました。

締めくくりは「奇石博物館」。世界中から集められた珍しい鉱石や化石、幻想的に光る蛍光鉱物などが展示されており、まるで宝石の世界に迷い込んだような感覚でした。

朝霧高原の澄んだ空気と広がる自然、地元の味覚、そして知的好奇心をくすぐる博物館。秋らしい爽やかな天気の中、心も体もリフレッシュできた一日となりました。

単発教室のご案内

～ ドライフラワーアレンジメント教室 ～

日々の暮らしに彩りを添える、ドライフラワーアレンジメントと一緒に楽しみませんか？今回のテーマは“お正月飾り”です。

お花に触れながら、世界にひとつだけの作品を作り、楽しいひとときを過ごしましょう。初めての方でも安心してご参加いただけます。完成した作品はお持ち帰りいただけますので、お部屋などに飾ってお楽しみください。

日 時 令和7年12月25日(木) 午前10時～11時30分頃まで
講 師 杉山 直子(すぎやま なおこ)氏
場 所 しみず社会福祉事業団 本館1階 創作室
定 員 10人程度(先着順)
参 加 費 2,050円(材料費 2,000円 + 施設利用料 50円)
締め切り 令和7年12月4日(木)



流行前から要注意!!!

インフルエンザ対策

今年の夏は、気温の高い日が非常に多くありました。最高気温が25度以上の「夏日」は36日、30度以上の「真夏日」は73日、そして35度以上の「猛暑日」は12日にも及びました。しかし、最近では朝晩の気温が下がり、日中も日陰に入ると涼しさを感じるようになり、ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。

これからの季節は、インフルエンザの流行が懸念されます。日本では例年、12月下旬から翌年2月頃にかけて流行のピークを迎えますが、近年は流行の開始が早まる傾向にあり、2025年も9月末 10月初旬から感染者の増加が予測されています。【2025 国立感染症研究所】

日常生活でできる予防対策

インフルエンザ予防には、日々の生活習慣がとても大切です。

- ・栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠
- ・外出後の手洗い・うがいの習慣
- ・マスクの着用（特に人混みや公共交通機関利用時）
- ・室内の換気と湿度管理（50～60%が理想）
- ・体調不良時の早めの受診と事業所への連絡

また、発熱や咳などの症状がある場合は、無理をせず自宅で安静にお過ごしください。感染拡大を防ぐためにも、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



11月 今月の教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前						1	2
午後							
午前	3	4	5	6	7	8	9
午後	文化の日	卓球	書道	水泳A カローリング	GゴルフA		
午前	10	11	12	13	14	15	16
午後	ボッチャA	のびのび	ペン習字	水泳B	陶芸		
午前	17	18	19	20	21	22	23
午後	ボッチャB	エンジョイ	書道	水泳A	GゴルフB		勤労感謝の日
午前	24	25	26	27	28	29	30
午後	振替休日	卓球	ペン習字	水泳B	陶芸		

～ 教室 に関する お問い合わせ ～
静岡市清水みなとふれあいセンター
TEL 335-5069 / FAX 335-7821
受付時間 8時30分から17時15分まで(平日のみ)