

オレン

No.66
2026.



第1問 「カキツケコ」←これが表しているのは何月でしょう？

- ① 8月
- ② 9月
- ③ 10月

何の文字が何の文字に
変わっているでしょう？

第2問 海の中を「ままま」が泳いでいます。これはいったい何でしょう？

- ① 鯛（タイ）
- ② 秋刀魚（サンマ）
- ③ 太刀魚（タチウオ）

「ま」はいくつありますか？

第3問 「黄身」は「黄身」でも空を見て楽しむ「黄身」は何でしょう？

- ① お花見（おはなみ）
- ② お月見（おつきみ）
- ③ 花火（はなび）

秋の空に夜空を眺めます

第4問 「だんだんだんだんだん」←これは何と読むでしょう？

- ① 団子（だんご）
- ② 無花果（いちじく）
- ③ 鮭（しゃけ）

「だん」と
何回書いてあるでしょう？

答えは裏面下に…♪

ほのぼのコラム

気づきにくい
「夏の疲れ」にご用心！☆

9月は、夏の疲れやエアコンによる冷えが蓄積して、胃腸の不調やだるさを感じる方が増えます。

「体がだるい」「食欲がない」といった不調は、体からのSOSサインかもしれません。

朝晩の涼しさに油断せず、温かいお風呂に入ったり、消化の良いものを食べたりして、しっかりと体を労ってあげましょう。ご無理のない範囲で、ゆったりとした秋をお過ごしください。(^^)/

イベント案内

今年度も色々やってます！
ぜひお気軽にお問い合わせください♪

いきいき教室 毎週月曜日14:00～15:30 アネックスM3F ポラリスホール

音楽療法や脳トレ、工作で、楽しみながらもの忘れ予防！季節の歌やおやつの時間で笑顔あふれるひとときを。地域の皆さまのいきいきとした毎日を応援します。

ダンス教室 毎月第2金曜日 11:00～12:00 アネックスM3F ポラリスホール

毎月1回ダンス教室を開催しています。ダンスの経験が無い方やご高齢の方でも無理なく出来ます。MCIや認知症の方も大歓迎♪ダンスの現役講師と一緒に緩く楽しく音楽に触れながら、認知症予防＆認知機能維持も目指してみませんか？

おれんじたち 毎月第4金曜日 10:30～11:00 アネックスM2F 保育園

キッズクラブころねん(保育園)の子供たちとふれあいながら、楽しく社会貢献することが出来ます。外出の機会にもなり一石二鳥！是非ご参加下さい。

*各イベントの詳細は、イベントのポスターをご覧頂くか認知症疾患医療センターまでお問合せ下さい。

編集後記

9月は、夏の疲れが出やすい時期ではありますが、秋刀魚（サンマ）、さつまいも、かぼちゃなど栄養豊富な秋の味覚の時期でもあります°・✧
体調管理に気を付けながら旬の食材や、秋ならではの気候を楽しみましょう。(^^)/。°・✧

脳トレの答え 1は②9月、2は②サンマ、3は②お月見（おつきみ）、4は①団子（だんご）