



# こんにちは **わ** だより 第88号



読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋、そしてなんといっても食べ物が美味しい食欲の秋になりました。秋刀魚、柿、梨など食べ過ぎないように気を付けなければいけませんね。今回は紅葉がきれいな時期なので、おすすめの場所をいくつか紹介させていただきます。秋は日が暮れるのが早くなり、交通事故も増えてきます。運転には細心の注意をはらって、秋のドライブを楽しんでください。

## 紅葉のおすすめ



### 【山居倉庫】

米どころ庄内のシンボル。明治26年(1893)に建てられた米保管倉庫です。黄色に色づくケヤキ並木が楽しめます。

**紅葉の見頃:10月中旬~下旬**

### 【眺海の森】

「遊歩百選」にも選ばれた遊歩道の散策を楽しめ、日本海、庄内平野を一望に眺めることができます。夕日スポットとしても人気です。

**紅葉の見頃:10月下旬~11月中旬**

### 【最上峡】

最上川の下流に位置する最上峡は、紅葉だけではなく樹齢500年以上の天然スギの巨木が点在していることでも有名です。紅葉を愛でながらドライブするのも楽しいですが、最上川舟下りもおすすめです。

**紅葉の見頃:10月下旬~11月上旬**

### 【高瀬峡】

鳥海山の麓、滝と紅葉を眺めるトレッキングコースが整備された高瀬峡は、大自然を気軽に楽しめるスポットです。山峡全体が赤や黄色に彩られる。遊歩道は約3.9km、往復で2時間ほどの散策が楽しめます。

**紅葉の見頃:10月下旬~11月上旬**

### 【鳥海ブルーライン】

山形県と秋田県にまたがる観光道路で、鳥海山麓の紅葉、日本海や庄内平野の眺望が楽しめるドライブコースです。天気に恵まれれば、飛鳥や佐渡も見渡すことができます。

**紅葉の見頃:10月中旬~10月下旬**





## 家庭内事故(骨折やケガ)を防ごう!!



家庭の中は安全!?!...住み慣れた場所でもヒヤリとしたり、ハツとしたりすることがあります。  
転倒・転落事故はお年寄りのみならず、働き盛りの世代にも少なくありません 😨



原因は?

- \*スリッパや靴下が滑った。
- \*暗くて段差が見えにくかった。
- \*ズボンの裾を踏んだ。
- \*滑り止めにつまずいた。
- \*ペットが脚にまとわりついた。
- \*物を持っていて足元が見えにくかった。
- \*立ったままズボンをはこうとしてバランスを崩して転倒。 などなど……
- \*玄関でスリッパが脱げず転倒
- \*階段の最後の1段を踏み外して転倒
- \*端がめくれたカーペットにつまずき転倒。
- \*夜トイレから戻った時布団に足をとられ転倒。

対策

- 💡スリッパやサンダル(室外の場合)で上り下りしない。靴下はスベリ止めのついたものを履く。外出するときはどんな近くでも必ずかかとのある靴を履く。
  - 💡暗い階段には照明をつける。(置き型の人感センサーライトは便利です)
  - 💡ズボンのウエストがゆるんでいないかチェック。すその長いズボン(特にパジャマ)を履かない。
  - 💡カーペットのずれやめくれを防ぐカーペットテープを使用する。敷物はできるだけ部分的なものは避け部屋の端まで敷き詰める。
  - 💡電気コードは歩く範囲に、はわせない。
  - 💡ズボンや靴下、タイツなどを履くときは、必ず椅子に座って行く。
- 👁️ 廊下や居間・トイレ周りの床に直置きしている物を全て片付けましょう!  
(チラシ1枚でも、床に落ちていたら滑って転倒もあり得ます 🌀)



### 【高齢者インフルエンザ予防接種】

実施期間:10月1日(木)~12月28日(月)

対象:予防接種日に満65歳以上の方  
(誕生日の前日から接種可能です。)

申し込み:酒田市健康課(☎24-5733)に電話でお申し込みください。担当:佐藤

※お申し込みの際、必ず被災者・避難者であることを伝えてください。



お申し込みされた方には必要書類をお送りします。  
かかりつけ等の医療機関に直接予約をお願いします。

事前の連絡  
により接種  
費用が無料

### お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内  
酒田市社会福祉協議会  
酒田市新橋2丁目1-1  
(避難者生活支援相談員:  
高橋◎佐藤◎)  
☎(0234)-23-5765  
FAX(0234)-24-6299  
✉konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp  
電話・窓口は平日8:30~  
17:15です