

# 11月

富田訪問看護ステーション便り

2025年11月10日発行

## 11月の花や野菜の紹介

### 皇帝ダリア

高さ3メートル以上にもなる皇帝の名にふさわしい大型の多年草です。日が短くならないと花芽ができないので、開花期が遅く11月下旬から咲き出します。



### さざんか（山茶花）

秋の終わりから冬の寒い時期に花を咲かせます。花弁は椿とは異なりバラバラに散ります。花の後には椿よりも小ぶりな実がなり、油も採取できます。花の色によって花言葉が違います。ピンクの花は「永遠の愛」だそうですよ。



### さつまいも

日本には1600年ごろに中国から琉球を経て薩摩に伝わったのでサツマイモと呼ばれています。英語ではsweet potato（スウィートポテト）と言います。栄養も豊富ですね。



お知らせ 年末年始の訪問スケジュールを確認していますのでご協力ください。

### 11月にちなんだクイズ！

答えは  
裏面です！

①11月を古い呼び方（旧暦）で何というでしょうか？

1. 霜月（しもつき）
2. 神無月（かんなづき）
3. 師走（しわす）

②11月頃に収穫を迎えるサツマイモ。サツマイモを育てるのにかかる日数はどれくらいでしょうか？

1. 10日～30日
2. 110日～150日
3. 300～350日

③11月22日は「いい夫婦の日」ですが、夫婦が仲の良いことを表す時に使われる鳥の名前は何でしょうか？

1. フラミンゴ
2. おしどり
3. 白鳥



# 「2025年度P00マスター養成研修会in岡山」に行ってきました



講師の榎原千秋 先生(中央)と  
富田ケアセンタースタッフ



排便についての最新のケア方法や考え方を学んできました。

なんとなくタブーな感じのある排便についての話ですが、研修会ではワイワイ楽しく学んできました。

誰もが「気持ちよく出す」が目標です。



ウンチを観察して「排便チェック表」を付けることで一人一人の排便周期を知り、本当に必要なのは何?食事?下剤?運動?などを学びました。

おまかせうんちッちの排便チェック表				
お名前: _____ 性別: 男 女 年齢: _____歳				
<便の性状>				
非常に遅い(約100時間) 硬便	1 コロコロ便 硬い便	2 やや硬い便 普通便	3 普通便 やや柔らかい便 5 泥状便 水様便	4 柔軟便 6 泥状便 7 水様便
便の性状 1. お口の中 2. お尻の裏 3. お尻の裏 4. お尻の裏 5. お尻の裏 6. お尻の裏 7. お尻の裏	便の性状 1. お口の中 2. お尻の裏 3. お尻の裏 4. お尻の裏 5. お尻の裏 6. お尻の裏 7. お尻の裏	便の性状 1. お口の中 2. お尻の裏 3. お尻の裏 4. お尻の裏 5. お尻の裏 6. お尻の裏 7. お尻の裏	便の性状 1. お口の中 2. お尻の裏 3. お尻の裏 4. お尻の裏 5. お尻の裏 6. お尻の裏 7. お尻の裏	便の性状 1. お口の中 2. お尻の裏 3. お尻の裏 4. お尻の裏 5. お尻の裏 6. お尻の裏 7. お尻の裏
注)月日は排便がない日も記載して下さい。	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
日付 時刻	便の性状	便の性状	便の性状	便の性状
( ) :	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便
( ) :	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便
( ) :	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便
( ) :	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便	便 普通便 軟便



「ロダンのポーズ」  
推奨する排便姿勢です。  
上半身を前傾させて膝に手をついて踵を上げます。

チェック表が欲しい方はスタッフまで!

イラスト等はうんこ文化センターホームページより引用

## クイズの答え

### ① 1. 霜月 (しもつき)

旧暦の11月は今の11月下旬から1月上旬のことと、そのころには霜が降りていることが由来です。  
神無月は10月、師走は12月のことです。

### ② 2. 110日～150日

サツマイモは植えてから収穫できるまで、3か月から5か月程かかります。  
6月頃に植えて11月にようやく収穫して美味しい食べることが出来ます。

### ③ 2. おしどり

おしどりという鳥はオスとメスがいつも一緒にいることから、仲の良い夫婦のことを  
「おしどり夫婦」といいます。



## 編集後記

毎日、熊の話ですね。岡山にはクマが出ませんように… 空気が乾燥してきていますね。皆さん、お肌の保湿してますか? 大事ですよ~ うるおい美肌を目指してください。