



## 渡り鳥

渡り鳥が飛来する季節となりました。白鳥の飛来地としては盛岡市の高松の池や北上市の大堤公園が有名です。鳥たちは越冬のため遙かシベリアから約3,000kmの旅をして来ます。「はるか遠くから、ごくろうさま」と声をかけたくくなりますね。

渡り鳥ですが、大きく分けると「夏鳥」、「冬鳥」、「旅鳥」の3種類に分けられます。夏鳥は、春から夏にかけて南から日本に渡って来て繁殖し、秋になると南に飛んでいく鳥のことです。代表的な鳥にはツバメ、カッコウ、ヨタカがいます。冬鳥はシベリアで繁殖し、冬に日本に渡って来て春になるとまたシベリアに戻る鳥のことです。代表的な鳥には、白鳥、ガン、カモ、ツルがいます。旅鳥は日本より北で繁殖し、日本より南に渡る鳥で、途中、日本で羽を休めます。代表的な鳥にはシギやチドリがいます。

さて、渡り鳥はそもそもどうして、長い距離を迷うことなく目的地まで飛ぶことができるのでしょうか。

それには二つの説があります。一つめは、鳥は記憶力が良く地形を記憶していて、太陽や星座の位置を計算しながら渡るとい



う説です。二つめは、鳥は磁気コンパスのようなものを備えていて、地磁気(地球がもつ磁気)に敏感に反応し利用していると

いう説です。どうしてなのかは、未だに解明されていません。さらに飛行するときはV字飛行で先頭の鳥が気流をつくり、後方の鳥がその気流に乗ることで楽に飛べるようにしています。先頭は何度も変わり群れ全体が目的地まで飛行できるように工夫されているのです。

生きていくために兼ね備えた「能力の神秘」に感動しますね。



## ～ せかさぽ相談事例 ～



現在の住まいを売りたいとのご相談があり、約50年前の建物と土地を調べたところ、土地の地目が「田」であることが判明しました。そこで、町の農業委員会に相談し、「農地法の適用外証明願」を申請して、地目を宅地に変更して売ることができました。約50年以上前のご自宅をお持ちの方は、このようなケースがある場合がありますので、ご確認してみてもいかがでしょうか。

お気軽にご相談いただければ対応させていただきます!!



## 介護あれこれ～介護の現場から～

### 認知症予防運動《コグニサイズ》を習慣づけましょう!!



厚生労働省研究班の調べによると、65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計15%で、

2012年時点で約465万人に上り、認知症の前段階である軽度認知症(MCI)も400万人いると推計され、65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”となるそうです。

そこで、国立長寿医療研究センターで認知症予防運動《コグニサイズ》が研究されました。

「コグニサイズ」とはコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させることがねらいです。つまり、頭を使いながら体を動かす事です。

例えば、ウォーキングをしながら、九九や引き算(100-7=93、93-7=86...)を声に出して行うことも、「コグニサイズ」になります。注意することは、①無理はしないで徐々に行う、②ストレッチしてから開始する、③水分補給をする、です。

他にも、「しりとり」や「1、2...と数字を数え、3の倍数で手をたたく」、「野菜の名前を言う」等、いかがでしょうか。皆さん、工夫をして挑戦してみてください。

一人で行うより仲間と行った方がより楽しくでき、長続きすると思いますよ。

にんじん、かぼちゃ、だいこん...



## 日没が早くなってきました

日没時刻が早まる秋から冬にかけて気を付けなければならないのが歩行中の事故です。警察庁の調べによると「薄暮時間帯」の事故は11月が最も多く、事故が少ない6月の3倍だそうです。ちょうど帰宅時間と重なり車が多くなり、そして一日の疲れが出て注意力が低下している時間帯でもあります。歩行者は明るい色の服装を心がけ、反射材を身に付けるなどしてドライバーに見えやすくしましょう。また、暗くなると距離感を誤ってしまい実際よりも遠くに感じます。無理な横断は事故のもとです。



歩行者もドライバーもゆとりをもって行動しましょう。

## ホットひと息



<編集後記>

### 最近始めたこと

最近、「視写」を始めました。受験を控えた子供の前のんびりしているのもなんだか落ち着かなくなり、一念発起したのです。と、言っても、子供は未だにのんびりしているのですが…。あるテレビ番組で「視写」は書き写すことで、文章の構成、表現技法、集中力が身につくと紹介されていて、語彙力の乏しい私にはぴったりだと思いました。新聞記事、雑誌のエッセイ等々、自分が興味を持ったものをノートに貼り付け写し、最後に自分なりのタイトルをつけます。書き写してみると一文一文の内容が分かるとともに、漢字の勉強にもなります。漢字を読むことは出来ても、書くことの出来ない自分がかっかりしてしまいます。パソコンや、携帯で入力し、「ハイ変換!」という作業が多くなっているからでしょうか。手書きの大切さをつくづく感じるのです。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係  
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。  
TEL.019-697-1500