



クロスキャリア新聞

～秋号～



【目次】

- ①秋の自然
- ②秋のフルーツ
- ③トレーニングのすすめ
- ④自然災害対策特集
- ⑤クイズ特集






秋の自然 — 紅葉 —

基本情報

学名： Acer	科名／属名： ムクロジ科カエデ属
和名： カエデ	特徴： 葉の切れ込みが細かく赤ん坊の手のような形
別名： モミジ、カヘルデ	花言葉： 大切な思い出、美しい変化、遠慮

代表的なモミジの種類

	種類	モミジの色	葉の大きさ	葉の裂け数	樹高
	イロハモミジ	赤	4~7cm	3~7 裂	5~15m
	オオモミジ	黄~赤	7~12cm	7~9 裂	10~15m
	ヤマモミジ	黄~赤	5~10cm	5~9 裂	5~10m

モミジの開葉開始

北海道	： 9月中旬~10月下旬
東北・中部・北陸	： 10月下旬~11月上旬
関東	： 11月上旬~12月上旬
近畿・中国・四国	： 11月中旬~12月上旬
九州	： 11月下旬~12月上旬



紅葉狩り

奈良時代から室町時代にかけて、貴族たちの間で広まった娯楽とされている紅葉狩り。美しい紅葉を鑑賞しながら楽しんでいたようです。紅葉狩りが世間一般も楽しめるようになったのは、江戸時代前半頃だと言われています。

秋のフルーツについて

今回、私は秋に旬を迎えるフルーツについてまとめさせていただきました。それでは、どうぞ。

・キウイフルーツ

原産地は中国(元の名前はチャイニーズグースベリー)。後にニュージーランドで品種改良された物がこれです。

名前の元ネタはオーストラリアに生息する鳥のキーウィから取られています。旬の時期は9月から12月。

デザート例(簡単): 蜂蜜掛け、ヨーグルト和え、アイスクリーム和え、寒天

デザート例(難?): ジャム、ムース、フルーツサンド、ラッシー、ヨーグルトスムージー



・ラ・フランス

原産地は名前の通りフランス。洋ナシの一種です。販売開始は10月の終わりからです。

尚、フランスでは既に絶滅している種です。絶滅寸前に苗が日本に持ち込まれた為、現在も残っています。

デザート例: コンポート



・イチジク(無花果)

原産地は中国【元の名前は映日果(えいじつか)】。旬は6月から10月。紀元前から食されている果物です。

実は、普段食べているのはイチジクの花の部分です(実のように見えるつぶつぶの部分が花)。

デザート例: タルト、寒天ゼリー、ソース、シャーベット



いかがでしたでしょうか。今回は、ちょっとした雑学と共に、秋に旬を迎えるフルーツを紹介させていただきました。少しでも楽しんでいただけましたら幸いです。

トレーニングのすすめ

夏も終わり涼しくなる秋は運動に適した季節であるから、スポーツの秋と言われております。しかし、スポーツといってもいきなり何をすればいいのかわからないという方のため、自宅でできる簡単なトレーニングについて紹介していきます。

- ラジオ体操

全身運動による基礎代謝の UP、新陳代謝工場による脂肪燃焼効果、血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消効果、屈伸や跳躍による骨粗鬆症の予防等が期待できます。1日3回、朝起きてすぐ、15時のおやつごろ、就寝の3時間前くらいに行うのが効果的。3分で全身の運動ができるので時間がない方におススメ。ラジオ体操第二も余裕があればやってみよう！

- スクワット

スクワットでは、太もも前的大腿四頭筋、太もも裏のハムストリングス、お尻の大臀筋をメインで鍛える事ができ、骨盤周りの筋肉を鍛える事で姿勢を安定させ、下半身の筋力強化はもちろん、下半身の血流やリンパの流れを促し冷えやむくみの改善も期待できる。毎日行う場合は1日10回を3セット。やりすぎて膝を壊さないように注意！



- プランク

プランクは、腹直筋や腹斜筋だけでなくインナーマッスルも鍛えられるため体を内側から支える力が強くなる。インナーマッスルが強くなるといい姿勢を保てるようになり基礎代謝も上がるの太りにくくなるメリットも！一見じっとしてるだけなので楽そうに見えるけど実際にやってみると結構キツイ！1分~2分を目安にしよう。



- 腕立て伏せ

一見腕を鍛えるように見えますが、メインは大胸筋を鍛える種目です。もちろん、上腕二頭筋、上腕三頭筋を鍛えることもできます。1日10回~20回程度を目安に毎日続けていこう。



超お得！無料で使えるトレーニング施設！！

障害者手帳があれば無料で利用できる施設を紹介！

- 大阪市立城東屋内プール

蒲生 4 丁目駅から徒歩 10 分程の場所にある市民プール。市民プールだけどトレーニングルームもあります。一人一人に合わせたプログラムも作成してもらえるのでどういうトレーニングをすればいいかわからない人におススメ。クロスキャリアの帰りにぜひ寄ってみてはいかがでしょうか。TEL：06-4255-0230



- 堺市立健康福祉プラザ

こちらは堺市にある施設で、屋内プールとトレーニング施設併設されてます。有酸素トレーニングマシンと筋肉トレーニングマシンが設置されていて幅広くトレーニングができます。初めての方でも気軽にトレーニングする事ができます。遠い場所ですが、堺市にお住まいの方、定期的に堺市に通われる方におススメ。

TEL：072-275-5029



- 下福島プール

大阪市福島区にある市民プール。他の施設同様トレーニング施設も併設されています。府外からの利用者も多く、多様な器具が設置されているので、大阪市にお住まいの方はぜひ利用してみてくださいはいかがでしょうか？

TEL：06-6444-3450

注意：

- ・トレーニング施設を利用するには初回講習を受けないと利用できません。
- ・トレーニングウェアや屋内シューズは各自ご用意ください



自然災害対策特集

作者 寺内

秋の自然災害と言えば台風ですが、秋に限らず昨今は集中豪雨などの災害が頻発しています。なので、今回は最上位の警報を紹介します。

○大雨や台風時に発表する主な警報・注意報

名称	予想される災害など
大雨特別警報	大雨による重大な災害（浸水や土砂災害など）が発生するおそれが著しく大きい
洪水警報	大雨により河川が増水し、重大な災害（河川が増水や氾濫、堤防の損傷や決壊など）が発生するおそれ
暴風特別警報	暴風により重大な災害が発生するおそれが著しく大きい
波浪特別警報	高い波により重大な災害が発生するおそれが著しく大きい
高潮特別警報	風などの低気圧による異常な海面の上昇により、重大な災害が発生するおそれが著しく大きい

※平成 25 年 8 月 30 日から特別警報が始まりました。

※令和 5 年 8 月現在洪水のみ特別警報はない

大雨や台風が接近している時には気象庁から警報や注意報が発表されます。

警報、注意報発表されているときや悪天候の時には、交通機関がストップしてしまう恐れがありますので、外出を控えるようにしましょう。外出先の方は、天気が荒れる前に、早めに帰宅することを心がけましょう。

○警報以外の情報収集手段

キキクル(気象庁、危険度分布図)

全国の水害や土砂災害の情報が分かるため避難などの参考になるでしょう。スマホ用のアプリもあります。

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#zoom:7/lat:35.759886/lon:135.736084/colordepth:normal/>



大阪府河川防災情報を見るのも良いでしょう。

大阪府河川防災情報には大阪府下の河川に関わる情報が載っているため避難の準備に繋がります

<https://www.osaka-kasen-portal.net/suibou/public/ja/gis.html>

兵庫県にも兵庫県河川監視システムというものがあります。

<https://hyogo.kasenkanshi.info/>



○避難のタイミング

災害時に、どの程度の危険が迫っているか住民が直感的に理解しやすいように、警戒レベルを 5 段階で示しています。警戒レベルを参考に避難が必要かどうかを判断できます。特に、子ども・高齢者等、避難に時間がかかる人がいる場合は、自主的に早めの避難が必要です。警戒レベル別の避難行動は次のとおりです。

・警戒レベル 1…災害への心構えを高めましょう。

・警戒レベル 2…避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。

・警戒レベル 3…危険な場所から高齢者等は避難しましょう。ほかの人は避難の準備を整えましょう。

・警戒レベル 4…速やかに危険な場所から全員避難しましょう。

・警戒レベル 5…命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。

自然災害対策特集

作者 寺内

秋の自然災害と言えば台風ですが、秋に限らず昨今は集中豪雨などの災害が頻発しています。
なので、持ち運びできる防災にも使えるグッズを紹介します

○携帯用呼び笛

救助を求める際に使えます。被災時(閉じ込め等)・緊急時において大声を出し続けるよりも、笛を吹いたほうが体力を温存でき、かつ救助要請の信号が遠くまで伝わるため便利です。

そのため、むやみやたらと吹かないように…



○モバイルバッテリー

スマホがないと連絡や情報収集に困りますよね、
そのための充電用、もちろん、それ以外の充電にも使えます。

ただし、防水対応じゃなかったら濡れたらアウト…



○飴、チョコレート

緊急時の栄養補給

ただしコーティングされてない
チョコレートは
溶けちゃうんだよなあ…



○小銭

災害時公衆電話は優先的に使えるため 100 円や 10 円が望ましい。
50 円と 500 円は公衆電話で使えないため残念…



★その他あったら良いもの

○身分証

免許証等のどこのだれか判別用

○筆記用具・メモ帳

○大判のハンカチ

クイズ特集

(作成者: 亀間)

「秋の夜長」という言葉もあるように、秋になると日照時間が短くなり、夜の時間が長くなりますね。暑さも落ち着いて、過ごしやすい気候になると様々なことをゆったりと楽しむことができます。読書をしたり、スポーツをしたり、天体観測を楽しんだりといういろいろありますが、夜長のお供にクイズもオススメです。今回はクイズを5問用意しましたので頭をひねって挑戦してみてください。

1. グループ分けクイズ

「動物」はどのグループに入るでしょう？

A	B	C
大人	赤ちゃん	こども
蟻	蜂	芋虫
アーチェリー	ボクシング	カーリング

①単語をそれぞれ英語に変換してみよう
②「こども」は「kid」「大人」は「adult」です



2. 数列クイズ

?に入る数字はなんでしょう？

26 16 ? 68 88

この向きのまま問題を見てください



3. あるなしクイズ

「獅子」はどちらに入るでしょう？

ある	なし
インク	墨汁
西	東
午後	午前
ロック	メタル
国	町

①「ある」側の単語を声に出して読んでみましょう
②小学校の算数で習います



4. ひらめきクイズ

?に入る数字はなんでしょう？

野→9 氷→6
庭→1or2 鎧→11
排→9 闘→15
籠→5 蹴→?

①漢字はあるスポーツを表しています
②「車」は1か2です



5. 覆面算

果物に数字を当てはめて式を完成させましょう。

同じ果物には同じ数字、違う果物には違う数字が入りますよ。

$$\begin{aligned}
 & \text{桃} + \text{葡萄} + \text{葡萄} = 13 \\
 & \text{桃} + \text{青りんご} + \text{オレンジ} = 18 \\
 & \text{葡萄} + \text{青りんご} + \text{オレンジ} = 20 \\
 & \text{桃} + \text{桃} + \text{青りんご} = 13 \\
 & \text{桃} + \text{葡萄} + \text{青りんご} + \text{オレンジ} = ?
 \end{aligned}$$

①1つ目の式の桃をア、2つ目の式をBに変換できればア、Bの数字がわかりそうです

②2つ目の式と3つ目の式を比べてみましょう



※ホワイトボードに解答・解説記事があります⇒

解答&解説

(作成者: 亀間)

1. グループ分けクイズ

まず、グループ分けされている単語を全て英語に直します。

A	B	C
Adult	Baby	Child
Ant	Bee	Caterpillar
Archery	Boxing	Curling

頭文字に注目すると、それぞれのグループ名から始まっています。動物(Animal)はAから始まるので正解はグループAです。

2. 数列クイズ

イラストを上下逆さまにして見てみると、

88 89 ? 91 92

となります。つまり、正解は90を反転させた09です。

3. あるなしクイズ



ある	なし
インク	墨汁
西	東
午後	午前
ロック	メタル
国	町


ある方はそれぞれ九九になっています。獅子(4×4)も九九になっているので正解は「ある」です。

4. ひらめきクイズ


左の漢字は後ろに「球」を付けるとスポーツの名前になります。(野球、庭球=テニス、排球=バレー...)右の数字はそのスポーツの1チームの人数を表しています。つまり蹴球=サッカーの1チームの人数は11人なので正解は11です。



5. 覆面算


2番目と3番目の式に注目すると、 は  より2大きいことがわかります。次に1


番目の式に注目します。 は  より2

大きいので、 +  +  =15 となり、

 =5 であるとわかります。1番目の式に

 =5 を当てはめると  =3だとわか

ります。4番目の式に  =3を当てはめる

と、 =7だとわかります。2番目の式に

 =3,  =7 を当てはめると  =8

だとわかります。最後の式にそれぞれ数字を当てはめると $3+5+7+8$ となり答えは23になります。