こんとれいる

今日の話題

— 毎朝のレク新聞 —

読んで・知って・語り合う、全国のデイサービスで使える新聞

無料で印刷できます

1面　今日のニュース・地域の話題

01 暮らし・安心　119番の日　落ち着いて伝えるために



安全・通報を学ぶイメージ画

11月9日は「119番の日」。火事や救急の際には、まず安全を確保して119番へ電話します。係員から「火事ですか、救急ですか」「場所はどこですか」と尋ねられたら、住所や目印、何が起きたかを伝えましょう。名前や電話番号も聞かれることがあります。11月9日から15日は秋の全国火災予防運動の期間。暖房器具やコンセントの周りも、改めて点検したいですね。

話してみよう
自宅の電話は、昔はダイヤル式でしたか？

02 スポーツ　大相撲九州場所　初日から波乱！



相撲の雰囲気を描いたイメージ画・実際の取組ではありません

11月8日、福岡国際センターで今年最後の本場所が始まりました。横綱・大の里は小結・義ノ富士に突き落としで敗れ、黒星スタート。一方、休場明けの横綱・豊昇龍は美ノ海を押し出して白星です。大関の安青錦、琴桜も敗れ、初日から大きな話題になりました。15日間の優勝争いは、どんな展開になるでしょうか。

話してみよう
昔応援していた力士を覚えていますか？

03 尼崎・地域　武庫川のコスモス、約540万本が満開



武庫川の花畑を題材にしたイメージ画・実景写真ではありません

尼崎市は11月2日、武庫川髭の渡しコスモス園で、キバナコスモスとセンセーションを合わせ約540万本の花が満開になったと紹介しました。ピンクや白などの花が河川敷を彩り、新幹線や飛行機を背景に写真を撮る楽しみもあります。ここは地域の人たちの活動によって育てられてきた花の名所。秋の散歩に出かけたくなりますね。

話してみよう
花を見に出かけた思い出はありますか？

今日のひと言・話題の広げ方

自宅の電話は、昔はダイヤル式でしたか？ ／ 昔応援していた力士を覚えていますか？ ／ 花を見に出かけた思い出はありますか？

イラストはAI制作のイメージ画像。実際の現場・取組・展示品とは異なります。

こんとれいる
今日の話題
— 毎朝のレク新聞 —

11月9日号
2 / 4

読んで・知って・語り合う、全国のデイサービスで使える新聞
無料で印刷できます

2面 文化・季節・昭和の思い出

04 文化・歴史 第78回正倉院展、きょう最終日



展示を見る場面のイメージ画・実際の展示品ではありません

奈良国立博物館の「第78回正倉院展」は、10月24日から11月9日まで開催され、今日が最終日です。正倉院の宝物は奈良時代の人々の暮らしや工芸の技を伝え、長い年月をかけて守り伝えられてきました。品物の形や模様を眺めるだけでも、千年以上前の人たちの美意識が想像できます。受け継いできたものを大切にする気持ちは、今も変わりませんね。

話してみよう
家に長く大切にしている品はありますか？

05 季節・二十四節気 立冬を迎え、冬支度を少しずつ



紅葉と冬景色を重ねた季節のイメージ画

11月7日は二十四節気の「立冬」でした。暦の上では冬の始まりですが、紅葉が残る地域もあり、季節の進み方はさまざまです。朝晩が冷えるころには、厚手の布団や毛布、上着を出しておくと安心。昔は障子を張り替えたり、炭や練炭を用意したりする家もありました。季節の節目は、暮らしの変化を思い出すよいきっかけになります。

話してみよう
冬が近づくと最初に準備したものは？

06 昭和の思い出 こたつを囲んだ、家族の冬の時間


昭和のこたつを描いた回想用イメージ画

寒くなると恋しくなるのが「こたつ」です。みかんをむきながらテレビを見たり、お茶を飲みながら家族で話したり。そんなひとときが思い浮かびます。掘りごたつ、電気ごたつ、豆炭こたつなど、時代や家によって姿もいろいろでした。冬の暮らしは決して便利なことばかりではありませんでしたが、家族で暖かさを分け合った思い出がある方も多いのではないでしょうか。

話してみよう
こたつで何を食べたり、見たりしましたか？

今日のひと言・話題の広げ方
家に長く大切にしている品はありますか？ ／ 冬が近づくと最初に準備したものは？ ／ こたつで何を食べたり、見たりしましたか？

こんとれいる

今日の話題

— 毎朝のレク新聞 —

読んで・知って・語り合う、全国のデイサービスで使える新聞

無料で印刷できます

3面　秋の味覚・冬鳥・星空

07 食べ物の科学　甘柿と渋柿　違いはタンニンにあり



実りの柿を楽しむイメージ画

秋の味覚・柿。甘柿はそのまま食べられるのに、渋柿は口が渋くなるのはなぜでしょう。原因は、水に溶ける「タンニン」という成分です。甘柿では熟すころにタンニンが水に溶けにくい形に変わるため、渋みを感じにくくなります。渋柿も渋抜きをしたり干し柿にしたりするとおいしくいただけます。食べ方を工夫してきた昔の知恵にも驚きですね。

話してみよう
甘柿と干し柿、どちらがお好きですか？

08 鳥・自然　ジョウビタキは冬の訪れを知らせる鳥

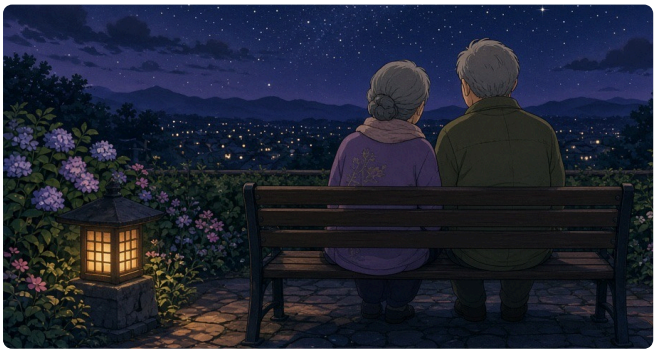


オスとメスのジョウビタキを描いたイメージ画

秋が深まるころ、日本の庭や公園に姿を見せる「ジョウビタキ」。スズメほどの大きさで、オスは鮮やかなオレンジ色の胸、メスは落ち着いた茶色が特徴です。翼には白い模様があり、尾を小刻みに動かすしぐさも愛らしい小鳥です。「ヒッ、ヒッ」という澄んだ声が聞こえたら、近くの枝を探してみてください。身近な場所でも季節を感じられます。

話してみよう
子どものころ家の近くにいた鳥は？

09 宇宙・星空　きょうは新月、星空を楽しもう



新月の夜に星を眺めるイメージ画

11月9日は「新月」です。新月のころは、月の明るい面が地球からほとんど見えなくなります。月明かりが少ない夜は、街灯から離れた場所で星を探す楽しみもあります。さらに11月18日未明には「しし座流星群」の見頃が予想されています。流れ星の数は空の明るさや天候によって変わりますが、夜空を見上げて宇宙の広さを感じるのもよいですね。

話してみよう
流れ星を見た経験はありますか？

今日のひと言・話題の広げ方

甘柿と干し柿、どちらがお好きですか？ ／ 子どものころ家の近くにいた鳥は？ ／ 流れ星を見た経験はありますか？

イラストはAI制作のイメージ画像。実際の現場・取組・展示品とは異なります。

こんとれいる
今日の話題
— 毎朝のレク新聞 —

読んで・知って・語り合う、全国のデイサービスで使える新聞
無料で印刷できます

4面 行事・クイズ・会話の時間

10 行事・思い出 もうすぐ七五三　家族の成長を祝う日



家族で祝う七五三のイメージ画

11月15日は「七五三」。3歳、5歳、7歳の節目に、子どもが元気に育ったことを祝い、これからの成長を願う行事です。晴れ着で神社へお参りしたり、家族写真を撮ったり、千歳飴を楽しみにしたり。自分が子どもだったころだけでなく、お子さんやお孫さんと一緒に過ごした思い出も聞かせてもらえそうです。

話してみよう
七五三の写真や千歳飴の記憶はありますか？

読み終えたらチャレンジ！ 今日の8問クイズ

紙面を見返して答えよう

Q1 11月9日は何の日？
①119番の日 ②敬老の日 ③鉄道の日

Q2 大相撲九州場所が始まったのは？
①11月8日 ②11月15日 ③11月22日

Q3 武庫川で満開になった花は？
①バラ ②コスモス ③アジサイ

Q4 正倉院がある県は？
①京都府 ②奈良県 ③兵庫県

Q5 『立冬』とは、暦の上で何の始まり？
①春 ②夏 ③冬

Q6 柿の渋みのもとになる成分は？
①タンニン ②塩分 ③でんぷん

Q7 11月9日の月の状態は？
①満月 ②新月 ③上弦

Q8 七五三で祝う年齢の組み合わせは？
①3・5・7歳 ②4・6・8歳 ③5・7・9歳

思い出の扉をひらこう

- 昔、冬はどんな暖房を使っていましたか？
- 昔の大相撲、好きな力士はいましたか？
- 秋のお出かけで印象に残る場所は？
- 七五三や家族写真の思い出は？

クイズの答え Q1 ① Q2 ① Q3 ② Q4 ② Q5 ③ Q6 ① Q7 ② Q8 ①

職員さんへ：最初に写真・イラストから気になるものを選んでもらい、記事をゆっくり読み合わせましょう。すべてを読む必要はありません。思い出トークを交えると20〜30分程度のレクリエーションにも活用できます。記事は2026年11月9日朝の情報をもとに構成。出典はブログ記事末尾に掲載。