

《 12月の誕生者 》

- ・上杉好孝さん
  - ・植田フミ子さん
  - ・黒江節子さん
  - ・渡部由実枝さん
  - ・藤原タカ子さん
- ～ おめでとうございます ～



《 12月の予定 》

- ・体重測定 月初め
- ・誕生会 随時
- ・避難訓練 17日(土) 火災想定

《12月の行事・クリスマス会》

\*19日(月)～21日(水)  
歌や寸劇の披露を行いますので  
楽しみにしてください。

《 12月のレク予定 》

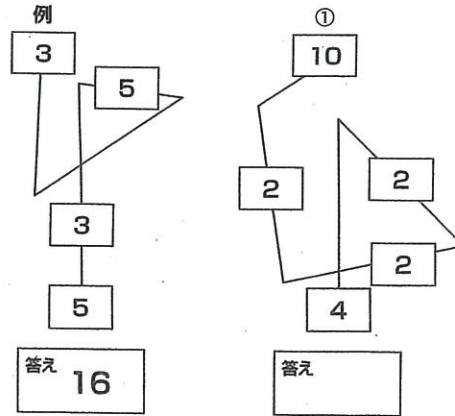
- ・クリスマスツリー飾り…クリスマスツリーに飾りつけをします。
  - ・ピンポン玉入れ…ピンポン玉を使い玉入れをします。
  - ・魚つり…魚つりをして上肢の体操をします。
  - ・足で引き寄せて…足を使い色々な物を引き寄せていきます。
  - ・たくさん答えて…クイズ形式で問題をだして答えて頂きます。
  - ・おいでおいでサンタ…サンタのそりを引き寄せていきます。
  - ・歌って回して…歌を歌いながらボールをお隣の方に回していきます。
  - ・カレンダー  
クラフト制作…来月のカレンダーに色塗りや物作りをします。
- \* 楽しく参加しましょう。 \*

《 寄 贈 》

東町 西内 様 お花  
本陣前 飯崎 様 お花  
旭町 佐藤 様 オムツ他  
みなみ地区福祉委員会様  
テッシュペーパー  
～ありがとうございました～

脳トレしましょう!

線をたどりながら、□の中の数字を合計しましょう。



\* 12月雑学・豆知識 \*

- ・7日(水) 大雪たいせつ 小雪しょうせつ (11月22日)から数えて15日目ごろに当たり冬至までの期間を指します。  
大雪とは文字通り、降り積もる大雪のことを表す言葉です。  
山だけではなく平野にも雪が降り積もり本格的な冬の到来が感じられる頃です。
- ・22日(木) 冬至とうじ 一年で最も昼が短く夜が長くなる日です。「死に一番近い日」ともいわれ恐れられていたため邪気を祓うためにさまざまな風習が生まれました。  
柚子湯で邪気を祓い、輪切りにした形が太陽に似ていることから陽の力を持つと信じられてきました。柚子には血行促進効果があることから「冬至に柚子湯に浸かれば風邪をひかない」といわれています。

\* 自然素材を使った効能別の湯 『1年の疲れを癒す』\*

- ◎りんご風呂(疲労回復新陳代謝の促進)  
リンゴの皮や芯を陰干しし乾かす。  
お茶パックなどに入れたら完成
- ◎しょうが風呂(抗菌作用・血行促進)  
ショウガを薄切りにし陰干しして乾かす。  
お茶パックなどに入れたら完成

他にもみかん湯・だいこん湯・松の湯などがあり効能はそれぞれなのでぜひ試してください。  
◎色々な入浴方法がありますので一年の汚れを年の最後に流し厄落としをし  
新年元氣にお会い出来らと思います。

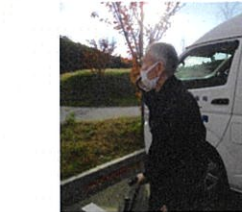
しゃりん梅だより

12月号  
令和4年12月1日発行



紅葉狩りドライブ

ご利用者さまも楽しみにされている紅葉狩りドライブへ出掛けました。博物館駐車場や東ヶ丘公園等を巡り、秋の訪れを感じて参りました。  
もみじの葉も赤く染まり、皆さま喜ばれていました。  
東ヶ丘公園では幸いにも天気も良く、車を降り外気浴をし写真撮影も楽しめました。  
皆さまとても喜ばれ、「次のお花見ドライブにも連れて行ってね」と約束されている姿を見て嬉しく思いました。



火災想定避難訓練がありました

消防署立ち合いのもと、火災想定避難訓練があり初期消火や通報の方法、避難の方法をご指導いただきました。  
地域住民の方々にも参加いただき実践的な消火訓練もおこない、ご利用者さまも真剣に参加されていました。

