

わくわくの里だより

2021年12月号

小規模多機能型居宅介護
 わくわくの里
 瀬谷区橋戸 3-69-2
 045-300-0606
 発行責任者 飯塚陵子

12月の誕生石:ターコイズ(トルコ石) 「成功」「繁栄」「健康」

今年も新型コロナウイルスに振り回されながら瞬く間に過ぎ、今年最後の月になりました。2021年、どんな年だったでしょうか。わくわくの里は長く続いているコロナ禍で、楽しみ方を見つけながら過ごし、笑顔も増えた一年でした。地域の皆様に支えられ、無事に年が越せそうです。今年も一年、ありがとうございました。来年も精進して参りますので、よろしくお願ひいたします。



冬の壁面「クリスマス」



活動の様子

季節を感じながら制作をしたり、身体を動かしたりしています。



クリスマスの壁面作り



輪投げ大会!



干支の置物作り



風船バレー



リハビリ中…?



♪秋の行楽弁当♪

ピクニックに行ったつもり…
を味わいました!



久しぶりの お出かけ♪

牧場にアイスを食べに行きました。

中止のお知らせ

12月の墨笑会、地域交流会、野菜販売は中止となります。

～わくわくの里からの耳より情報コーナー～

★冬至★

今年の冬至は 12/22(水)。太陽の力が一番弱まる日で、冬至を境に運が上向き、と言われています。

【冬至の七種】

- ・南瓜(なんきん)
- ・人参(にんじん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・銀杏(ぎんなん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・うどん(うどん)

運盛りの食材を
食べて運気をup!

冬至と湯治、ゆずと融通の語呂合わせで、「湯治で一年中融通よく」

【ゆず湯】 効能: 血行促進・風邪予防
肌の保湿

柚子を輪切りや半分にカットして、ガーゼやストッキングなどの袋に入れてお風呂へ入れると、香りや成分が出やすくお掃除が楽でおすすめです

お湯に溶け出したビタミンCやクエン酸でお肌すべすべ!

かぼちやを食べる理由は…

南瓜→陰(北)から陽(南)へ向かうという事なのだそうです。

冬場のビタミン補給に◎
風邪や脳血管疾患予防に効果的。

※小豆の赤が邪気を祓う、と冬至粥(小豆粥)やいとこ煮(かぼちやと小豆の煮物)も冬至に食べられています。

【足先の冷えに効くツボ】

足が冷たくて眠れない!
という時に…



足の指と指の間の付け根を痛気持ち良い強さで3秒位ずつマッサージ×1~2セット