

わくわくの里だより

2022 年 1 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

あけましておめでとうございます

昨年は地域の皆様に温かく見守っていただきありがとうございました。コロナ禍で迎える2回目のお正月、どのように過ごされたでしょうか。わくわくの里は今年もコロナと向き合いながら、地域に密着したサービスを心がけて行きたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



お正月の壁面「絵馬と梅」



★クリスマス会★

- ・山田聡子さんによるクリスマスピアノコンサート
- ・職員のハンドベル&ダンス
- ・手作りケーキ（2種類！）



コロナ禍で忘れていた、このわくわく!!

ちょこっと

今月の外出



牧場のアイスを楽しみました



祝

12月のお誕生会



おめでとうございます!

初詣



左馬神社

The new year!

「お正月御膳」

歓声が上がるほど美しいお正月料理でした。



中止のお知らせ

1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～

みずのえとら

★2022年は 壬寅★

【壬寅って?】

十干と十二支を組み合わせたものが干支となり、今年は壬寅です。

十干 甲(きのえ)、乙(きのと)、丙(ひのえ)、丁(ひのと)、戊(つちのえ)、己(つちのと)、庚(かのえ)、辛(かのと)、壬(みずのえ)、癸(みずのと)

十二支 子(ね)、丑(うし)、寅(とら)、卯(う)、辰(たつ)、巳(み)、午(うま)、未(ひつじ)、申(さる)、酉(とり)、戌(いぬ)、亥(い)

【壬寅はどんな年?】

「陽気を孕み、春の胎動を助く」
「冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ華々しく生まれる」

全てが重なる 420 年前の 1602 年…江戸幕府の成立前夜で、まさに芽吹きの年でした!

～素敵な一年になりますように～

【おまけ】

年末年始は1年で最も生活リズムが崩れやすく疲労を感じやすい時期です。ツボ押しでリラックスして体を休めましょう。

「風池」と「太陽」



目を閉じて 10 秒くらい押す

←両方同時に押す

【十二支の特徴と意味】

子…子孫繁栄。豊かな実りや財力のシンボル

丑…粘り強さ

寅…決断力と才知。縁起物

卯…家内安全、飛躍。温厚かつ従順

辰…権力者。正義感と信用

巳…執念深い。蛇柄の財布は金運上昇

午…陽気で派手好き。豊作、健康

未…家族安泰。穏やかで人情に厚い

申…臨機応変。「厄が去る」の願掛けも

酉…商売繁盛

戌…勤勉で努力家。忠誠心、安全安心

亥…無病のシンボル。猪肉を食べると万病を防ぐ、と言われている