



年末の大掃除

年末に行われる大掃除の由来は、「すす払い」と呼ばれる年中行事です。「すす払い」の歴史は古く、始まりは平安時代の宮中行事だったと言われております。

この頃はただ単に宮中を掃除するというだけでなく、厄払いの意味が強く込められた儀式として捉えられており、室町時代に入ると「すす払い」は神社仏閣を中心に、仏像や本堂を清める行事となったそうです。庶民の間にこの習慣が根付き始めたのは江戸時代と言われていますが、年に一度の大掃除という現代の認識とは違い、当時の人々は半月かけて行われるお正月準備の最初に行うのが「すす払い」だったそうです。すすと一緒に一年間の厄を払い、清らかになった家で門松やしめ縄といった縁起物の用意をして新しい年を迎えることが、当時の人々にとって大変重要な行事であったそうです。

また、12月29日は9を含むことから「苦」を連想させること、12月31日は歳神様を迎える日である大みそかにバタバタと掃除するのが神様に失礼に当たることから、大掃除をすると縁起が悪い日であると言われております。

余裕をもって計画的に大掃除を行い、気持ちよく新年を迎えましょう！

12月

行事予定表

済生会鹿児島地域福祉センター



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
			武デイ：バスケ 武デイ：漢字プリント ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：紙相撲 武デイ：割り箸壁飾り ケアハウス：クリスマス飾り付け 杜：カラオケ喫茶 ☆豆腐の移動販売	武デイ：射的 武デイ：割り箸壁飾り ケアハウス：カラオケ倶楽部 杜：買い物外出	武デイ：投扇興 武デイ：オセロ ケアハウス：映画倶楽部 杜：もりもりクラブ
5	6	7	8	9	10	11
武デイ：風船バレー 武デイ：まちがい探し ☆パンの移動販売	武デイ：キャップふりふり 武デイ：厚揚げ田楽 ☆パンの移動販売	武デイ：ボーリング 武デイ：厚揚げ田楽 杜：理美容の日 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：輪投げ 武デイ：野菜スープ ケアハウス：ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：バランスタワー 武デイ：野菜スープ 杜：買い物外出 杜：理美容の日 ☆豆腐の移動販売	武デイ：モルック 武デイ：おやき	武デイ：バスケ 武デイ：おやき ケアハウス：美術倶楽部 杜：もりもりクラブ 杜：買い物外出
12	13	14	15	16	17	18
武デイ：紙相撲 武デイ：リース 杜：大掃除 ☆パンの移動販売	武デイ：射的 武デイ：リース ☆パンの移動販売	武デイ：投扇興 武デイ：ミニクリスマスツリー ケアハウス：正月飾り ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：風船バレー 武デイ：ミニクリスマスツリー 杜：買い物外出 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：キャップふりふり 武デイ：オセロ ☆豆腐の移動販売	武デイ：ボーリング 武デイ：干支壁画 ケアハウス：カラオケ倶楽部 杜：カラオケ喫茶	武デイ：輪投げ 武デイ：干支壁画 ケアハウス：映画倶楽部 杜：もりもりクラブ
19	20	21	22	23	24	25
武デイ：バランスタワー 武デイ：干支壁画 ☆パンの移動販売	武デイ：モルック 武デイ：まちがい探し 杜：理美容の日 ☆パンの移動販売	武デイ：バスケ 武デイ：正月飾り ケアハウス：クリスマス会 特養：クリスマス会 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：紙相撲 武デイ：カード 特養：避難訓練 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：射的 武デイ：カード ☆豆腐の移動販売	武デイ：投扇興 武デイ：カレンダー ケアハウス、杜、武デイ： 武岡台高校ボランティア 杜：クリスマス誕生会	武デイ：風船バレー 武デイ：カレンダー ケアハウス：美術倶楽部 杜：もりもりクラブ GHハイランド、5丁目：クリスマス会
26	27	28	29	30	31	
武デイ：キャップふりふり 武デイ：カレンダー ☆パンの移動販売	武デイ：ボーリング 武デイ：正月飾り ケアハウス：餅つき ☆パンの移動販売	武デイ：輪投げ 武デイ：熊手 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：バランスタワー 武デイ：熊手	武デイ：モルック 武デイ：トランプ 武デイ：餅つき 杜：餅つき	武デイ：バスケ 武デイ：漢字プリント	

☆ GH5丁目 不定期で音楽療法を行っています！
 ☆ 杜 毎週土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ)
 ☆ 武岡台デイサービスセンター
 パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等
 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています！

☆ GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド)
 ☆ 杜 (なでしこの杜)
 ☆ GH5丁目 (グループホーム武岡5丁目)
 ☆ 武デイ (武岡台デイサービスセンター)
 ☆ ケアハウス (シルバーフラット武岡台)

※ 移動販売 (杜、ケアハウス)



冬至と冬野菜

12月に入り一層日が短くなり一段と寒くなってきました。

コロナ禍で大変だった1年も終わろうとしています。

さて、この時期耳にする冬至ですが、今年は12月22日だそうです。

冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が蘇ってくるという前向きな意味合いがあります。冬至を境に運氣も上昇するとされ、昔からかぼちゃを食べて栄養を付け、体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り切る知恵とされているそうです。

また、春の七草・秋の七草と同じように「冬の七草」があるのをご存じですか。

1. なんきん (南瓜)
2. れんこん
3. にんじん
4. ぎんなん
5. きんかん
6. かんてん
7. うんど (うどん)

このように「ん」が2つある食べ物で運を取り込む「運盛りの野菜」とも言われているそうです。

野菜をたくさん食べることで、ビタミンを補給し風邪をひきにくくする効果もあるそうです。

皆さんもいろいろな野菜を食べて、英気を養い新しい年を迎えましょう。

グループホーム武岡五丁目

介助をさせて頂いて

103歳の女性入居者様は最近お食事を摂られる量が減って来ていました。職員でどのようにしたら召し上がっていただけるのかと試行錯誤。主治医や看護師、ご家族とも相談の上、嗜好に合わせたものの提供やお席の工夫も検討しました。最近では、また少しずつ自分のペース、ご本人のルーチンで食事を召し上がって頂けるようになりました。

先日、私がお食事の後の点眼をしました。いつもは私が点眼後のティッシュを八つ折りにしてお渡しすると、それを必ず四つ折りの大きさに広げて、目頭を拭かれます。そこで、この日は、四つ折りの大きさのティッシュをお渡ししました。すると、それを二つ折りの大きさに広げて使われました。私は思わず「にやり」と！ご本人様のしっかりとされたお考えと行動に頭が下がる思いで、介護者としての喜びをこの瞬間に感じました。このような、何気ないやり取りの中に介助をさせて頂いている楽しさや喜びを感じさせて頂いています。

済生会なでしこの杜
