



お芋祭り

12月に入り、日に日に冬の気配が感じられるようになってきました。皆様におかれましては、師走の中いかがお過ごしでしょうか。

特別養護老人ホーム高喜苑では、11月に普段と違う雰囲気味わっていただく「お芋祭り」と題して園庭で焼き芋と、鬼まんじゅう・芋きんとんを作り茶話会を開催いたしました。

さつま芋を主役とした「お芋祭り」は大盛況。蒸し焼きにしたお芋の匂いは食欲をそそるものでした。その後利用者様と一緒に鬼まんじゅう・芋きんとんを作りました。鬼まんじゅうとはさつまいも・小麦粉・砂糖・水を混ぜて蒸した昔ながらの饅頭のことで、縁起も良く鬼を追い払い、良い年になるように厄除けを表す名古屋発祥のお菓子です。

出来立てのお菓子を提供すると、「懐かしくて美味しい」「もっと食べたい」という言葉もきかれました。来年もまた、美味しいお芋の時期には、利用者様と一緒に何か作ってみたいと思います。

皆様もぜひおいしいさつまいもを召し上がってみてください。



特別養護老人ホーム 高喜苑

12月今年最後の月になりました。



一年の終わりである師走。文字通り走り回るような何かと忙しい時期です。

12月はその年を締めくくるためのさまざまな行事が行われます。主な日本由来の行事としては、13日煤払い(すす払い)・21日冬至・31日大晦日などです。

煤払いとは、お正月に年神様を迎えるために家の中の煤や埃を払って綺麗にすることを言いますが、江戸時代の頃より12月13日が煤払いの日になったそうです。また、12月13日をお正月の「事始め(ことはじめ)」とし、お正月の準備を始める日となりました。

冬至は1年でもっとも日中の時間が短くなり、太陽の高さが低くなる日です。中国や日本では、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甦ってくることから、「一陽来復(いちようらいふく)」といって、冬至を境に運が向いてくるとしています。

つまり、上昇運に転じる日なのです！
冬至の日には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるともいわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを運盛り(うんもり)といい、縁起をかついでいたそうです。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気おこらないという考えもあり冬至の日には柚子湯に入るとよいといわれます。

一年の最後の日12月31日を「大晦日(おおみそか)」と言います。
大晦日といえば除夜の鐘・年越しそばが浮かびます。
大晦日の夜更けには、お寺で108つのを「除夜の鐘(じょやのかね)」がつかれます。これは、108つあると言われる人間の煩惱(悩みや苦しみ)を、除夜の鐘をつくことで取り除き、清らかな心で新年を迎えるために行われるものです。

年越し蕎麦は、細長いことから健康や長寿の願いを、また切れやすい性質から今年一年の不運や苦勞を切り捨てるという願いを込めて大晦日に食べるといわれています。一年の締めくくりに年越しそばを食べて、これから迎える新年の幸せを願いましょう。

12月の慌ただしさをのりきり2025年が皆様にとって良い年でありませうように。



免疫カアップで年末年始を 元気に過ごしましょう！

冬は寒さや乾燥によって体調を崩しやすくなります。特に体温が下がることで免疫力が低下してしまいます。ビタミンCやDは免疫力を高める働きがあるそうです。ビタミンCが多く含まれる食品は柑橘類、キウイフルーツ、いちご、赤ピーマン、ブロッコリー、トマトなどです。

ビタミンDは鮭や鯖、鰯や鯖などの魚やキノコ(特にシイタケ)、卵黄やレバーに多く含まれています。

また、根菜類や温かい飲み物を摂取することも効果的です。腸内環境を整える発酵食品も免疫力アップには良いそうです。年末に向かって益々寒く、また忙しくなると思います。

温かくして、しっかり栄養を摂って元気にお過ごしください。



腸内環境

なでしこ訪問看護ステーション

12月 行事予定表

済生会鹿児島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 武デイ:ピンポン玉入れ 武デイ:クリスマス飾り①	② 武デイ:ポッチャ 武デイ:クリスマス飾り①	③ 武デイ:ゴルフ 武デイ:オセロ	④ 武デイ:輪投げ 武デイ:絵手紙	⑤ 武デイ:エアホッケー 武デイ:絵手紙 杜:カラオケ喫茶	⑥ 武デイ:足相撲 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動	⑦ 武デイ:障害物を越えろ 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:手芸クラブ 杜:もりもりクラブ	
⑧ 武デイ:空気砲 武デイ:正月飾り①(1回目)	⑨ 武デイ:筒通し 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	⑩ 武デイ:ダンボールコンベア 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	⑪ 武デイ:ピンポン玉入れ 武デイ:クリスマス飾り② ☆笑味ちゃん号移動販売	⑫ 武デイ:ポッチャ 武デイ:クリスマス飾り② 特養:焼き芋会 杜:クリスマス誕生会	⑬ 武デイ:ゴルフ 武デイ:クリスマス飾り③ ケアハウス:カラオケクラブ	⑭ 武デイ:輪投げ 武デイ:クリスマス飾り③ ケアハウス:映画クラブ 杜:もりもりクラブ	
⑮ 武デイ:カラオケ 武デイ:正月飾り①(2回目)	⑯ 武デイ:エアホッケー 武デイ:正月飾り② ☆パンの移動販売	⑰ 武デイ:足相撲 武デイ:正月飾り② ☆セブンイレブン移動販売	⑱ 武デイ:障害物を越えろ 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	⑲ 武デイ:空気砲 武デイ:カラオケ、カレンダー 特養:クリスマス会	⑳ 武デイ:筒通し 武デイ:カレンダー 杜:カラオケ喫茶	㉑ 武デイ:ダンボールコンベア 武デイ:カレンダー ケアハウス:手芸クラブ 杜:もりもりクラブ	
㉒ 武デイ:ピンポン玉入れ 武デイ:干支の壁画	㉓ 武デイ:ゴルフ 武デイ:干支の壁画 ☆パンの移動販売	㉔ 武デイ:ポッチャ 武デイ:干支の壁画 ケアハウス:クリスマス会 杜:クリスマスケーキを食べよう会 ☆セブンイレブン移動販売	㉕ 武デイ:足相撲 武デイ:干支の壁画 GHMイトド:クリスマス会 ☆笑味ちゃん号移動販売	㉖ 武デイ:輪投げ 武デイ:干支の壁画 特養:餅つき	㉗ 武デイ:障害物を越えろ 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:カラオケクラブ ケアハウス:餅つき	㉘ 武デイ:エアホッケー 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:映画クラブ 杜:もりもりクラブ 杜:GH餅つき	
㉙ 武デイ:筒通し 武デイ:折り紙飾り	㉚ 武デイ:ダンボールコンベア 武デイ:折り紙飾り ☆パンの移動販売	㉛ 武デイ:空気砲 武デイ:お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売					※ 移動販売 (杜、ケアハウス)

☆ GHMイトド (グループホーム武岡ハイランド)
 ☆ 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)
 ☆ 杜 (なでしこの杜)

☆ 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!
 ☆ 杜 土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ)