

ふれあい



本格的な寒さが一気に訪れて参りました。

乾燥しやすい季節でもありまので、水分補給や十分な睡眠を
摂り、免疫力を上げてあげ、体調管理を心がけましょう!!

12月のレクリエーション予定

- 12/1(日)~12/7(日) ボクシング大会!! 最後は2倍の高得点!?
- 12/8(日)~12/14(日) 映画鑑賞... 内容は当日までお楽しみに!!
- 12/15(日)~12/18(木) スローピー冬バレー!!... ビンゴを組んで最後まで諦めない!!
- 12/19(金)~12/25(木) ワリスマス会... 楽しい催し物を用意しています!! クリスマスも登場?!
- 12/26(金)~12/28(日) ゆく年くる年... 今年1年を皆で振り返りましょう!!

今月の特集 『冬至』

今年の冬至は12/22(日)です。
食べると風邪を引かないと言う事
は有名ですが「南」と書いて
「なんさん」と読み「ん」のつく食べ物
をお供えする「運盛り」と言う習慣から
きておられます。

他にも小豆の赤が「廣除け」になると
され、赤飯や小豆粥、小豆団子も
良いと言われておられます。



今、デイサービスのお庭は...

柚木が、実り始めています。



12/22(日)は冬至です。

12/16(火)~12/22(日)までゆず湯を「用意」可

発行: 横浜市阿久和地域ケアプラザ

編集: 辛島・山本