



うらら

第
200
号

令和4年12月15日

光陰矢の如しと言いますが、今年もあとわずかとなりました。コロナウイルスに対する感染対策が欠かせない日々が続き3回目の年末を迎えようとしています。健康に気を遣うようになり、体に良いもの、健康維持に効果がある食品や商品をよく目にした一年だったように感じます。皆様にとってどんな一年だったでしょうか。

さて、2022年の冬至は12月22日（木）です。子供の頃、祖母から風邪を引かないようにと、朝食に「小豆粥」、夕食には「南瓜の煮物」を食べ、「柚子湯」に入っていたことを思い出します。

冬至は二十四節気の一つで、太陽が最も低い位置にあり、一年で最も夜が長く昼が短い日となります。昔から「一陽来復」と言ってこの日を境に少しずつ昼が長くなり、希望をもたらす縁起の良い日と考えられ、運氣アップの日として色々な縁起を担ぐ風習があります。例えば「小豆粥を食べる」のは、赤い食べ物には邪気を祓う力があるとされたことから小豆の入った粥を食べて厄を祓っていました。ちなみに小豆はむくみや美肌などに効果的です。また「運」を呼び込もうと「ん」が2つつく「南瓜（なんきん）」を食べる習慣が根付いていますが、南瓜の実の黄色には厄払いに効果があり、カロテンなどの栄養も豊富で体調を整える効果があります。そして「柚子湯に入る」ことは、香りの強い柚子を浮かべる事で、匂いに敏感な悪霊が逃げて厄払いになると考えられており、更に柚子に含まれる成分には血行促進が期待され、寒くなり始める時期に風邪などの予防にも役立つと言われています。昔の人から学ぶ事は多いですね。

冬将軍に負けないよう健康で良いお年を迎えられます様お祈り申し上げます。

看護主任 木村真奈美



ケアホーム
ディア・レスト福山

〒720-1132

福山市駅家町倉光 148

TEL 084-977-0880

【ホームページ】

<http://www.dearrest.net.fukuyama>



焼き芋

11月18日(金)

ディア・レスト福山で収穫したさつまいもで焼き芋をしました。

皆様に濡らした新聞紙で芋を包み、その上からアルミホイルを巻いて頂き下準備もOK!

甘くてホクホクで今年も大好評! また来年もお楽しみに♪

遠火でじっくりと時間をかけて焼いていきます!!
美味くな〜れ!!



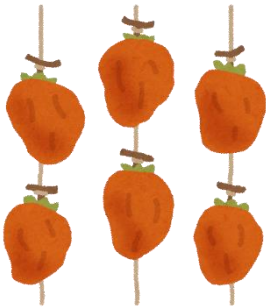
安納芋? 金時かな?
お芋大好きなのよ♥



ホクホクでおいしいよ。



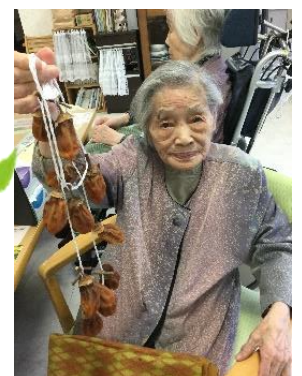
干し柿



渋柿がこんなに甘くて
美味しくなるなんて、
本当に不思議よね。



よくよく揉んで干したから、
おいしいわよ。



クリスマスツリー飾りつけ



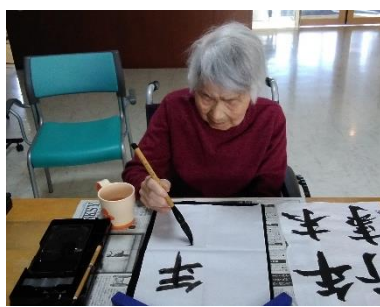
ペットボトルの蓋で作りました。

今年もクリスマスツリーの飾りつけを入居者様と一緒にいき、また作業療法として手作りの可愛いツリーも出来上がりました。



書道

11月20日(日)



一緒に技能実習生も参加し日本の文化を学びました。



生け花

11月24日(木)

今月のお花

- ・サンゴズキ
- ・バラ
- ・カーネーション
- ・かすみ草
- ・スイートピー
- ・レザーフアン



月に一回の生け花を楽しみにしているのよ。今月もかわいい花がはいりました。



12月行事予定表

12月13日(火) 14:00~	移動売店(中山商店)
12月15日(木) 14:50~	移動売店(フジのおまかせ君)
12月21日(水) 昼食時	寿司バイキング
12月22日(木) 13:00~	散髪(1号棟)
12月22日(木) 14:00~	クリスマス喫茶(2号棟)
12月23日(金) 14:00~	クリスマス喫茶(1号棟)
12月27日(火) 14:00~	移動売店(注文分のみ)
12月29日(木) 14:00~	生け花教室(正月花)
13:00~	散髪(2号棟)

令和5年 1月行事予定表

1月10日(火) 14:00~
移動売店(注文分のみ)

- ※2号棟の散髪は不定期です。
- ※行事内容は変更になることもございますので、予めご了承ください。
- ※12月から毎週木曜日、フジの移動スーパーが来ることになりました。

通報・消火・夜間避難訓練

11月16日(水)

火災が発生した場合は、あせらずに落ち着いて行動しましょう。



定期的に火災を想定した避難訓練や消防機器点検を行なっています。
今回の点検も異常なしでした。

【編集後記】

山々の木々も葉を落とし、冬の訪れを感じます。

12月から窓越し面会が再開となり、久しぶりの面会に笑顔で会話が弾み、涙を流し喜ばれる方もおられます。長引くコロナ禍で面会を控えて頂いておりましたが、ご家族様に会って嬉しそうなお姿を見ると私たちも嬉しい気持ちになります。

電話予約となりますがご都合がつか日時があればご連絡下さい。

寒さも厳しさを増してきました。お身体にご留意の上、良き新年をお迎え下さい。

介護主任 宮本千愛

年末年始のお知らせ

【入浴について】

期間：令和4年12月31日(土)～
令和5年1月3日(火)まで
入浴は中止とさせていただきます。

【窓越し面会について】

期間：令和4年12月30日(金)
令和5年1月3日(火)まで
窓越し面会は中止とさせていただきます。

※写真撮影のため一時的にマスクをはずしております。また、飲食の際は手洗い・アルコール消毒をしています。