

# アクティビティカレンダー

秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。

12月22日は冬至です。冬至に柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。柚子＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合せから、冬至の日に柚子湯に入るとい説もありますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊みそぎだと考えられています。昔は毎日入浴しませんから一陽来復いちようらいふくのために身を清めるのも道理で、現代でも新年や大切な儀式に際して入浴する風習があります。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました（端午の節句の菖蒲湯も同様です）。もちろん、柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり…さらに、芳香によるリラックス効果・クエン酸やビタミンCによる美肌効果も期待出来るそうです!!

ぬくもりの里あおえでも「柚子湯週間」を企画しています。入居者様・ご利用者様に「柚子湯」効果を堪能していただきたいと思っています♪



## 2019年12月 14:30~15:00

月	火	水	木	金	土
2 みんなで体操 (機能訓練指導員)	3 カラオケ (生活支援課)	4  クリスマス 飾り作り	5 みんなで体操 (機能訓練指導員)	6 DVD鑑賞	7  昭和を歌おう
9 みんなで体操 (機能訓練指導員)	10 カラオケ (機能訓練指導員)	11 年賀状作り	12 みんなで体操 (機能訓練指導員)	13  かるた	14 昭和を歌おう
16 3階ユニット 忘年会	17  カラオケ (総務課)	18 2階ユニット 忘年会	19 みんなで体操 (機能訓練指導員)	25 昭和を歌おう	21 茶房あおえ (開店営業日)
23 みんなで体操 (機能訓練指導員)	24 カラオケ (介護課)	25 カレンダー作り	26 お餅つき	27 ぬりえ	28 昭和を歌おう
30 お休み	31 お休み	 「個別機能訓練」 随時、実施しております!!			

※参加は自由です。

予定は変更になる場合もあります。詳しくは1階受付にてご確認ください。