

## お知らせ

年末年始のお休みの期間中、運動をする機会が減り、筋肉量の低下につながる恐れがあります。  
お休みの期間中にご自宅でできる運動メニューをお渡しいたします。  
ご活用いただけると幸いです。

## 特別イベント

### 回想法

12/14(月)12/29(火)

### 認知症予防プログラム

12/7(月)12/21(月)

ご参加おまちしております

施設長 角 幸四郎

# あのかさこのくま よか草通信



年末・年始のご案内

12/30(水)

~1/3(日)

## 12月21日は冬至

最近日暮れが早くなってきました。冬至は一年で最も日が短い日です。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』とって、冬至を境に運が向いてくるとしています。  
なんきん・れんこん・にんじん  
ぎんなん・きんかん・う(ん)どん…  
と、「ん」のつく食材を食べるそう。

### いとこ煮

小豆を少しやわらかく煮て、かぼちゃと水を加えて煮たものに砂糖と醤油で味付けします。

## 冬場の体調管理

ウイルスは冬の低温・乾燥の時期に長く生存します。  
感染しないための適切な温度は、18度~22度・湿度は、45%~60%位とされています。

### 予防の方法として

- ※こまめな手洗い・うがいを行う。
- ※マスクの外側を触らない。外すときは、ゴムを触る。
- ※加湿器をつける。加湿器が無い場合は濡れタオルを干す。
- ※こまめな水分補給をし脱水に気をつけましょう。
- ※しっかりと栄養補給をする。

