



平成 24 年

デイケア



12月もみの木だより

月初めには保険証を確認して下さい。						1
2	3	4	5 クッキング	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 わさーる買い物会	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	

クリスマスビンゴ
があります。
おたのしみに！



お誕生日おめでとうございます。

- 様 昭和 6 年 12 月 4 日 81 歳
- 様 昭和 10 年 12 月 26 日 77 歳
- 様 昭和 10 年 12 月 1 日 77 歳
- 様 昭和 1 年 12 月 28 日 86 歳

12月の縁起物 年越しそば

大晦日に年越しそばを食べる習慣は、江戸時代に定着したといわれています。

そばは「細く長い」ことから、「健康長寿」「家運長命」の縁起物とされてきました。他の麺類よりも切れやすいこと、そばの実は三角形で、古来から三角は邪気を払うと考えられたことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味も込められています。

ヒートショックにご注意

急激な温度変化によって、血圧が急上昇・急降下する危険な現象を「ヒートショック」と言います。トイレや浴室などを暖かくし、お湯の温度をぬるめに設定するなど、冬場は特に注意が必要です。移動の際に深呼吸するのも効果的です。

