

# デイケア カレシニター



Merry X'mas		1 保険証の確認	2 保険証の確認	3 保険証の確認	4
5	6 保険証の確認	7 保険証の確認	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	クリスマス・ビンゴゲーム			19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31
わさーる お買い物			年末休み		

**今月の旬** ●12月7日 大雪(たいせつ)  
二十四節気の一つ。小雪から15日目ごろ。太陽の黄経が255度の時。雪が多く降るといふ意味。大雪の二候は「熊穴にかくる」

●12月23日 天皇誕生日  
今上天皇の誕生日(1933年) 「天皇の誕生日を祝う」趣旨の国民の祝日。戦前は「天長節」と言っていました。明治天皇(11/3) 大正天皇(8/31) 昭和天皇(4/29)  
皇太子時代のエピソード：天皇陛下はハゼの研究で知られる魚類学者でもある。学習院中等科の頃のこと、ある日小舟で沼津沖へ釣りに出かけたが、元気のよい魚は船の外へ飛び出してしまうので魚を捕まえては船底にたたきつけて弱らせていた。するとこの様子を見ておられ「やめて、かわいそうだから」と弱った魚を手にとっては体をなでて海の中へ一匹ずつ逃がしておられた、そんなことがあったそう。

●12月22日 冬至  
二十四節気の一つ。大雪から15日目ごろ。太陽の黄経が270度の時。1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い日。冬至が一年の始まりであり「太陽がよみがえる日」とも言われています。なぜ冬至に「ゆず湯」か? 「湯治(とうじ)」「融通(融通)が利きますように」という願いがこめられている

## デイケア もみの木だより

平成22年  
12月号

お誕生日おめでとうございます!

●●●●様	12月9日	96歳
●●●●様	12月4日	87歳
●●●●様	12月4日	79歳

☆ちょこつとなぞなぞ☆  
木を削ってしまう花ってなあに?

☆生島ヒロシさんお勧め!  
**全身が温まるゴキブリ体操(西式毛管体操)**

朝、目が覚めたら仰向けのままで、両手両足を垂直に上げ、手足をぶるぶると小刻みに震わせます。まるでひっくり返った「ゴキブリ」のように。大朝では「カメムシ」ですね…。微振動を1~2分続けます。足首は直角に、膝はできるだけ伸ばして行きます。これで手足の毛細血管の機能を高め全身の血液循環がよくなります。冷えが厳しい時は、背中や腰にカイロを張ります。そして温かい飲み物を飲みます。「しょうが湯」が発汗作用があり体の芯から温かくなってきますよ。



●あとかき●  
年が経つのはほんとにあっという間、今年もいろいろありましたけれど皆様が元気にきて下さり、一緒に楽しく過ごせた事が何よりうれしいです。本当にありがとうございました。来年に向けて気をひきしめて頑張ります! 今年の冬将軍はなかなか手ごわいそうですよ、皆様お体の調子を整えて良いお年をお迎えてください。

答え:カンナ

もみの木会  
大朝ふるさと病院