



つと通信 12月号

2023年12月14日発行 第106号

地域密着型通所介護
ニッケつと 犬山

犬山市
大字羽黒字古市場148-1

TEL 0568-68-6212

日に日に寒さが増してきています。空気も乾燥しており風邪など体調を崩しやすくなっています。つとでは手洗い・うがい・換気などを小まめにしています。今年もあと少しとなり、皆様には大変お世話になりました。来年もよろしくお願い致します。

先月からの皆様のご様子をお伝えします。紅葉ドライブ、避難訓練などがありました。

紅葉ドライブ



みんな楽しく
和気あいあい♪

避難訓練



消防署の職員さんが来て下さり、スモーク体験や消火器の使い方を教えて下さいました。皆さん落ち着いて行動出来ていました。

体操

日頃のご様子



簡単な体操をしています。
無理なく体を動かします。

脳トレ



その方に合わせた脳トレを提供しています。

季節の行事



クリスマスツリーの飾りつけをしました。
行事を通して季節を感じて頂いています。

レクリエーション



お！
倒れた！



足でかごを滑らせたり、楽しく体を動かします。



壁飾りなど簡単にできる作品を作ります。

冬至

冬至とは一年で一番太陽が出ている時間が短い日です。2023年の冬至は12月22日になります。冬至の食べ物といえばカボチャですね。カボチャはビタミンや食物繊維をたくさん含んだ野菜です。よく煮物にして食べられていますね。ホクホクのカボチャは寒い日にはぴったりです。また、冬至といえば柚子湯です。柚子湯は江戸時代から続いている風習です。柚子の皮には風邪予防や保温に良いとされるビタミンCが含まれていて、血行促進の効果もあるそうです。昔の人は経験的に柚子が健康に良いことを知っていたかもしれません。冬至を過ぎれば少しずつ日が長くなってきます。とはいえ、寒さはこれからが本番。ホクホクのカボチャとあったかい柚子湯で乗り切りましょう。

