

緑風苑便り



令和 7 年 12 月号

寒さも本格的となる 12 月。早いもので今年も締めくくりの月となりました。体調にお気をつけて、良い年をお迎えください。
来月の行事は、かるた大会を予定しております。



行事のお知らせ

★クリスマス会

日時：12 月 9 日

場所：3 階 TV 前
14 時～



誕生日会のお知らせ

12 月生まれの方

お誕生日おめでとうございます

日時：12 月 26 日（金）

午前 11 時～

場所：3 階 TV 前



12 月の予定



1 日（月）	体重測定
3 日（水）	回診・シーツ交換
5 日（金）	散髪
10 日（水）	回診・シーツ交換
12 日（金）	クリスマス会
15 日（月）	体重測定
17 日（水）	回診・シーツ交換
26 日（金）	散髪・誕生日会
31 日（水）	大晦日

*冬至 ～かぼちゃ～



冬至(1 年で最も昼が短く、夜が最も長い日のこと)には、「ん」の付くものを食べると、「運」が呼び込めるといわれており、れんこん、大根、人参など「ん」の付くものを「運盛り(うんもり)」と言い縁起を担ぎました。夏が旬のかぼちゃですが、かぼちゃは漢字で南瓜(なんきん)と書くので「運盛り」に該当します。
また、西洋野菜が日本に入ってくるまで冬至の時期に採れる野菜は少なく保存技術も未発達だった為、長期保存できるかぼちゃは重宝されました。また、かぼちゃはビタミン A やカロテンがとても豊富で肌の粘膜を丈夫にし、感染症等に対する抵抗力を高めてくれるため、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われ、「冬至にかぼちゃ」という風習が根付いたようです。



*冬至 ～冬至風呂(柚子湯)～



記録によると、江戸時代の銭湯が発祥で柚子の様々な効能(美肌効果・冷え性改善・風邪予防など)「湯治(とうじ)」とかけて冬至に柚子湯に入るようになりました。香りのよい柚子湯はアロマセラピーとして、リラックス効果も期待出来ます。寒いこの時期はシャワーだけで済まらず、ゆっくりとお湯に浸かることは健康維持の観点からもおすすすめです。



ぜひ、かぼちゃや柚子の香りで冬のひと時を楽しんでみてください。

冬の寒さに負けず、みなさまが元気に過ごせますように…。