

# あおやま通信

2023年も今月を残すのみとなりました。年内の面会の受付は12月30日まで。年始は1月4日からとなっております。既に埋まっている時間帯が出て来ておりますので、御希望の方はお早めに予約をお取り下さい。宜しくお願い致します。

ハロウィンの姿で「お菓子くれないとイタズラしちゃうぞ〜」。利用者様には職員が用意したお菓子を子供達に渡していただきました。



老健には託児所があり、利用者様が子供達を見かける機会が多いです。壁の飾りも毎月変わる力作です。



消防訓練では、設備や避難経路の確認、職員間の声の掛け合い、逃げ遅れがないように人数の確認を都度行うなどの対応を行います。

中庭では色々なものを育てています。利用者様からは「いちじく食べたい！」の声が聞かれました。



いろはもみじも綺麗に色づきました。

## 栄養課便り

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。冬至とは24節気の一つで、1年で夜が最も長く昼が短い日です。2023年の冬至は12月22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という前向きな意味合いを含んだ言葉です。冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り寒い冬を乗り越える知恵とされています。昔は現代と違って野菜を1年中食べることは難しい時代だったため、ビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちゃを、野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという江戸時代の人たちの「冬至の日」への想いが込められています。柚子は冬が旬で香りも強いので、邪気を避け、運を呼び込む前の厄払いの目的でも使用するようです。

管理栄養士 稲原 彩水

