

NEWS LETTER

十二月の声を聞くと、もう一年が終るのかと、月日の流れるはやさに驚いてしまいます。本格的な冬の到来を迎えまして風邪などひかれておられませんか？インフルエンザも4年ぶりに警報が発令されたそうですし、季節外れのプール熱（アデノウイルス）が流行しているそうです。コロナ禍に感染症にかからなかった為、免疫を持つことがなかったから、インフルエンザとプール熱では治療方法も違うそうです。体調が悪いなと思ったら、早めめに病院へ受診した方が良いでしょう。

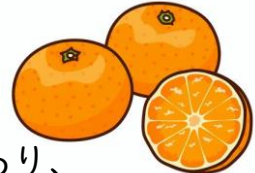
今年の冬は春に発生したエルニーニョ現象が来年の春にかけて続く可能性が高く、暖冬になりやすい傾向があるそうです。ただ、暖冬になる年でも、一時的に強い寒気が流れ込むと、海面水温が高くなっている分、一気に雨雲が発生して大雪をもたらす恐れがあります。今後の気象情報に留意し、雪への備えを行うと良いでしょう。

当センターは二十八日から来年四月までお休みとなります。今年も宜しくお願ひ致します。



🔥 みかん風呂・ゆず湯 🔥

季節湯として11月29日～3日間みかん風呂を開催しました。みかん風呂は美肌、体臭を消す作用があり、保温作用もあるそうです。



今年の冬至は12月22日です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」という言い伝えは、他の野菜に比べて保存が

きき、保存中の栄養価の損失が少なく、カロチンやビタミンが多く含まれ、抗酸化作用もあり、身体の老化を防ぐことも期待できるからです。ゆず湯に入ると、



血液の流れを良くする血行促進効果があり、風邪の予防だけではなく、冷え性や神経痛、腰痛などを和らげる効果があるとされています。

果皮に含まれているクエン酸やビタミンCにより、ひび・あかぎれを改善したり、皮の芳香油が湯冷めを防ぐとされているそうです。センターでは12月22日にゆずを浮かべてお待ちしております。

すてきな生け花を ありがとうございます

今年の7月から、生け花教室の生徒、Kさんに生けていただき、みなさんの目を楽しませていただきました。



干し柿ができました

利用者さんから干し柿にと渋柿を頂き、ゲートボール場の軒先に職員が吊るしました。とてもおいしくできあがりました♪ どうもありがとうございました。





の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	月	年始休暇		
2	火			
3	水			
4	木			
5	金	ヨガ	18:00~19:15	
6	土			
7	日			
8	月			
9	火	休館日		
10	水	音楽体操	14:00~15:00	
11	木	大型バス抽選会	9:10~9:30	
12	金	カラオケ広場	10:00~16:00	
13	土			
14	日			
15	月	休館日		
16	火			
17	水	音楽体操	14:00~15:00	
18	木			
19	金	ふれあいサロン南部 ヨガ ヨガ	10:00~11:00 13:15~14:30 18:00~19:15	
20	土			
21	日			
22	月	休館日		
23	火	カラオケ広場	10:00~16:00	
24	水	音楽体操	14:00~15:00	
25	木	健康相談		
26	金	絵画の集い "一本の筆" ヨガ ヨガ	10:00~12:00 13:15~14:30 18:00~19:15	要申し込み
27	土	愛光フォーラム 落語 [桂 文雀]	13:00 (開場) 13:30~ (開演)	要申し込み (定員一杯締め切り)
28	日			
29	月	休館日		
30	火			
31	水	音楽体操	14:00~15:00	

情勢により予定が変更されることがあります。お問い合わせください。

※予定表には、教養教室や同好会の予定は入っていません。

お問い合わせ・申込 A棟:電話 **043-486-5151**

南部地域福祉センター指定管理者 社会福祉法人 愛光

