

# はなみずきだより

立春は、二十四節季において春の始まり、1年の始まりとされる日です。今年は2月3日。日本では、2月初旬は1年で最も寒い頃ですが、それでも「立春」。

冬至の頃よりぐっと日が長くなってきていますね。ご利用者様を最終お見送りする4時半頃も明るくなりました。梅の便りも聞かれ春が始まってきている感じです。

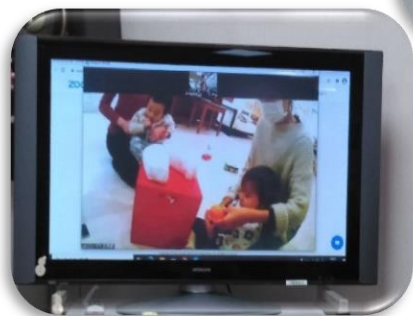
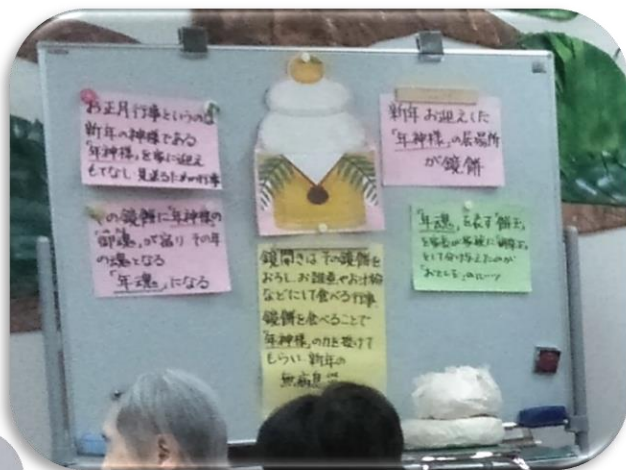
マスクのご協力ありがとうございます。皆様マスクエチケットを守って、プログラム中、会話中等、食事時間を除いてマスク着用にご協力いただいています。室内換気も一日に数度行うため、お寒い思いをされるかと思いますが、ご協力、ご理解の程よろしく願いいたします。

## 鏡開き

鏡開きは暦の上では1月11日(祝)、成人の日ですが、センターはお休みでしたので、1月8日(金)に行いました。

鏡開きをする意味などおさらいした後、年神様と、家長と一緒にお供え餅を割りました。みずきっこも一緒に鏡餅を割った姿がテレビに映し出されると、画面を見つめていた皆さんから「可愛いわね」と声が上がると共に、微笑みが部屋に広がりました。

お年玉の語源が『餅球もちだま(鏡餅を割って細かくしたもの)』と聞いて「初めて聞いたわ、そうだったのね!」「お餅のほうが気楽ね」といった意見も出ました。



おやつは『お汁粉』美味しかったです



おみくじをビンゴゲームで行いました。今年の運勢に歓声が!

# 冷え対策していますか？



2月は寒さが一番厳しく、体が冷えやすい季節です。

冷えが続くと免疫力が低下し、病気になりやすくなると言われています。新型コロナウイルスや、インフルエンザなどの感染症を予防するためにも、十分な冷え対策をしましょう。

## ① 冷えによる不調や原因

冷えを感じると体は抹消の血管を収縮させて血流を低下させる事で、体内の熱を逃がさないようにします。



冷えが続くと血流の低下から体の隅々まで、栄養や酸素、さらには、熱までも行き渡りにくくします。



新陳代謝が鈍り、老廃物がたまると、さらなる冷えを招きます。胃腸の不調、倦怠感、便秘、頭痛など



## ② 冷え対策

### 外から温める

- ・腹巻・レギンス  
(お腹から太ももまでしっかり暖かく。)
- ・ブランケット・レッグウォーマー  
(暖房が入っていても、つま先や下半身は冷えがちです。)
- ・入浴  
(冷え予防や、改善に効果があります。ぬるめのお湯にゆっくりつかり、体の芯まで温めましょう。)

### 体の中から温める

- ・筋肉は体の暖房器具といわれています。運動によって筋肉量を維持するようにしましょう。  
(スクワットやかかとの上下運動など。)
- ・体を温める食材を積極的にとりましょう。  
～鮭、鱈、リンゴ、ニンニク、生姜



## ③ センター内では感染予防対策として、定期的に室内換気を行っています。

おひざ掛けの利用、窓際席の防寒対策等考えて実行しています。

2月11日(木) 建国記念の日

通常どおり開所いたします。

2月23日(火) 天皇誕生日

申し訳ありませんがセンターはお休みいたします。

# 2月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

| 日  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土    |
|----|---|---|---|--|---|------|
| 1  | 2   | 3   | 4   | 5  | 6   | 7    |
|    | 健康チェック  |  節分<br>豆まき                 | 健康チェック  | 健康チェック   | 健康チェック  | 健康体操 |
|    | 軽体操   | 書道(二瓶先生)<br>福の会   | 音楽鑑賞  | 美術<br>福の会  | お楽しみ会   |      |
| 7  | 8   | 9   | 10  | 11   | 12  | 13   |
|    | 健康チェック  | 健康チェック  | 健康チェック  | ※センター開所し<br>ます<br>健康チェック   | 健康チェック  | 健康体操 |
|    | 軽体操   | 書道(二瓶先生)<br>福の会   | 音楽鑑賞  | 美術<br>福の会  | お楽しみ会   |      |
| 14 | 15  | 16  | 17  | 18   | 19  | 20   |
|    | 健康チェック  | 健康チェック  | 健康チェック  | 健康チェック   | 健康チェック  | 健康体操 |
|    | 軽体操   | 書道(二瓶先生)<br>福の会   | 音楽鑑賞  | 美術<br>福の会  | お楽しみ会   |      |
| 21 | 22  | 23  | 24  | 25   | 26  | 27   |
|    | 健康チェック  |  天皇誕生日<br>センターは<br>お休みです | 健康チェック  | 健康チェック   | 健康チェック  | 健康体操 |
|    | 軽体操   |                          | 音楽鑑賞  | 美術<br>福の会  | お楽しみ会   |      |
| 28 |  |   |  |  |  |      |

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。

木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。

※事前にご連絡いたします。

★ 通常プログラムのほかに、少人数プログラム「福の会」(歌、ゲーム、散歩など)も実施しています。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間 9:20 ~ 16:35 (月~金)

10:00 ~ 13:15 (土)

◎ 内容 9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム

12:00 ~ 13:00 昼食

13:30 ~ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので  
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター  
0422-54-5300