

# はなみずきだより

12月の異名を「師走」と言いますが、僧侶が忙しく走り回るので「しわす」と呼んでいます。それとは別に、年が果<sup>は</sup>てる⇒としはつ⇒しはす、とも言います。いずれにしても年末のあわただしさから生まれた言葉とされています。

新型コロナウイルス感染症の影響で、ボランティアさんに活動をお休みいただき、はなみずき祭り等積極的に行事が開催できない一年でしたが、新しい職員と共に料理で世界を巡る旅を企画したり、新しい書道の先生をお迎えしました。締めくくりにはクリスマス会でコンサートを予定しています。令和4年が、明るく良い年となりますように、皆様と一緒に12月を楽しく過ごしていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

## 寒い冬を暖かく過ごす方法・・・最近話題の「<sup>おんかつ</sup>温活」ご存じですか？

温活とは健康を維持する為に、適正な体温まで基礎体温を上げる活動のことです。



現代人は運動不足による筋力低下で平熱が低くなっています。また、冷え性で悩んでいる人は75歳以上で8割いると言われています。冷えが強くなることで「しびれ」を伴う方も多くいます。

新陳代謝が活発になる理想の平熱は36.5～37度と言われており、基礎体温を上げるための方法をいくつかご紹介します。

### 《筋力低下を防ぐ！》

人間の体内での熱生産の約4割は筋肉がおこなっています。筋力量が減ると身体も冷えやすくなります。センターでの集団体操や個別機能訓練にて筋力の維持・向上を目指し、血のめぐりを良くしましょう。

### 《湯船に浸かりましょう！》

温活習慣の中で一番簡単で確実に身体を温められるのは湯船に浸かることです。少しぬるいかなと思うくらいの、ぬるめのお湯につかることで疲れた体は癒され、副交感神経が優位になり血行も良くなると言われています。

### 3つの「首」を温める！

首・手首・足首は太い血管が通っており、ここを温めると、温まった血液が身体の末梢までよく届くのです。さらにウエスト周りは胃腸など大切な内臓がある場所です。ここも腹巻などで温めるとおなか周りがほんわかして気分がよくなります。



寒さが厳しくなる12月、温活で身体も心も温めましょう！



## 🎃ハロウィン パーティー🎃



10月29日、みずきっことのオンライン交流がありました。ハロウインはキリスト教の諸聖人に祈りを捧げる「万聖節」の前夜祭としてヨーロッパ発祥のお祭りです。

日本で例えるならお盆にあたる行事です。秋の収穫のお祝い、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を払うお祭りですが、悪霊を驚かせて追い払うことを思いつき、仮面をかぶったり仮装をしたり魔よけのたき火を行ったそうです。

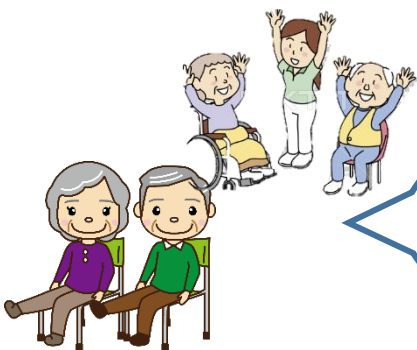
**トリック・オア・トリート！ お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ**

※お菓子は悪霊を追う払う意味があるそうです。



ボランティアの許田さんから菊が今年も届きました。

見事な花と一緒に記念撮影をいたしました。  
小春日和の暖かな日差しの中、皆さんの笑顔が素敵でした。



個別機能訓練・・・半年が経過しました。  
12月には体力測定を行い、皆様の運動の成果を確認できたらいいなと思っています。  
ご協力よろしくお願いたします。

### お休みのお知らせ

12月 29日(水) ~ 1月 3日(月)

年末年始はお休みいたします。

今年もお世話になりました。よいお年をお迎えください。

ありがとうございました。



# 12月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています  
(少人数制最大5名)

※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
			健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
			音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
5	6	7	8	9	10	11
	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(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
12	13	14	15	16	17	18
	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(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
19	20	21	22	23	24	25
19	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(林先生)	音楽鑑賞	クリスマス会 	お楽しみ会	
26	27	28	29	30	31	
	健康チェック	健康チェック		年末12/29～年始1/3まで センターは お休みさせていただきます		
	軽体操	書道(林先生)				

★ 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。

★ 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