

# オキドキニュース 十二月号



二十四節季

大雪 十二月七日 雪が降り積もる。

冬至 十二月二十二日 昼間の時間が最も短い。

立冬ともいう。

## 焼き芋

十一月十日(土曜日)、食堂の席から皆さんが見えるような外の場所に道具を置いて、秋恒例の「焼き芋会」を催しました。

「食欲の秋」といわれるように、秋はとても美味しいものが沢山採れますが、中でもどなたにも好き嫌いの少ない物が、焼き芋です。こんがりとした焼き芋を召し上がり、「おいしい」「もっと食べたい」との声を頂きました。このような、季節を感じられる行事を来年も引き続き行ってまいります。



## インフルエンザに「注意」



「面会の皆様へのお願い」  
「風邪」や「インフルエンザ」が流行しております。施設では継続して施設内感染に対して細心の注意を払っております。皆様にも「面会の際には、受付での「手洗い消毒(接触感染防止)」「マスクの着用(空気感染・飛沫感染防止)」をお願いします。また、風邪気味や体調がすぐれない場合には、面会をご遠慮下さいますようお願い致します。

## 総務課より

利用料のお支払いは毎月十五日までとなっておりますので、期日までにお支払い下さい。尚、窓口でのお支払いは年中無休で午前九時から午後四時までとなっております。

## 生の声より

### 入所利用者

Q おやつ時のお茶が「ぬるいからおかわりはいらぬ」とのお声を頂戴しました。

### 施設より

A これからお茶も冷めやすい季節になりますので、おやつ提供時間に合わせて温めます。また、クラブ等でおやつ提供時間が過ぎてしまつ場合も、温かくお召し上がっていただけるように対応してまいります

### 入所利用者

Q 焼き芋会にて「今日の焼き芋は美味しかったけど、できれば、あの焼き芋にバターがかかっていたらもっと美味しかったわ。昔は、ジャガイモや焼き芋には、いつもバターを塗って食べていたから。今度は是非それで提供できるようにお願いします。」のお言葉を頂戴しました。

### 施設より

A 「焼き芋会」は年に一度十一月に催しております。次回の「焼き芋会」は、さつまいもに加え、ジャガイモも提供するよう致します。また、お好みで召し上がって頂けるようにバターなどの提供も検討されて頂きます。

## 年末年始の外出・外泊のお勧め



ご利用者様にとって年末年始の外出や外泊は、ご家族や友人などとの交流だけではなく、気分転換や機会となります。年末年始で何かとお忙しいとは、思いますがお時間が許される限り、「外出・外泊」をご検討いただき、実施くださるようお願い申し上げます。  
「外出・外泊」を希望される方は、二階ステーションに「外出・外泊届」の用紙がありますので、「ご予定を記入のうえ、お早めに職員まで」提出下さい。  
尚、車椅子をご利用希望の方は事務所に声をかけて下さい

## 手ぬぐいを集めています。

当施設では、「オープン陶芸」のクラブ活動に使用する「手ぬぐい」を、皆様方から頂戴し活用させて頂いております。  
「手ぬぐい」が不足気味になりましたので、改めて皆様方に「ご寄贈」を頂ければとお願いですが、皆様の善意を頂戴してばかりで大変恐縮ですが、皆様のご理解とご協力の程どうぞ宜しくお願い致します。

## 年賀状の由来について

平安時代から明治にかけて、元旦から十五日までに、お世話になった方々に直接年始の挨拶にまわる習慣がありました。それが、簡略化されたのが年賀状の始まりです。明治六年に郵便がきが初めて発行され、それを機に年賀状が急速に広まったとされています。

実は江戸時代にはすでに、年賀状のルーツのような風習がありました。武士や裕福な商人の間で、飛脚を利用した年賀状の挨拶が行われていました。明治三十九年頃からは、前年(十二月)に投函された年賀状が、一月一日に配達されるシステムになり、それまで年が明けてから書いていた年賀状を、十二月中に書く習慣になりました。また、昭和二十四年の「お年玉付年賀はがき」の発行により現在のようになりました。

## 不在者投票について

衆議院選挙・東京都知事選挙・東京都議会議員補欠選挙の不在者投票は、十二月十二日(水曜日)に、施設内で行います。

## なぜ柚子湯に入るの??

日本では「冬至」に柚子湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないと言われていきます。なぜ、冬至に柚子湯に入る習慣が出来たのでしょうか?

柚子(ゆず)は「融通(ゆうず)」がきく、冬至に「湯治(とうじ)」。「湯にはいって病気を治療する」という語呂合せから柚子湯に入る説がありますが、元々運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)です。

柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラックス効果もあります。

## ゆず湯

オキドキでは、元気に冬を越すために十二月十七日~二十一日の間に「柚子湯」にご入浴して頂きます。ゆず湯はアロマテラピーのリラックス効果ありますので、ご期待下さい

