

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

【消防設備点検のお知らせ】

当施設では、消防法に基づき左記日程で消防設備の点検作業を予定しております。点検中は廊下、居室等全館に作業員が立ち入ります。点検の際に非常ベルが鳴りますが、火災と間違えないようお願い致します。
皆様のご理解・ご協力を宜しくお願い致します。

日 時 十二月三日（水曜日）
作業時間 午後一時～三時



《総務課より》

利用料のお支払いは毎月二十日までになつておりますので、ご協力ください。
尚、窓口でのお支払いは「年中無休」・「午前九時～午後四時」となっております。宜しくお願い致します。

《クリスマス会お知らせ》

十二月に入り、街のあちらこちらでイルミネーションが飾られ、“年の瀬感”を感じるようになってきました。

この度、当施設では、「一階リハビリ室」の一角に済んだ夜空をイメージしてイルミネーションを飾り、ご利用者に見て頂こうと「クリスマス会」計画しています。今回は、「ご家族様にも、イルミネーションを一緒にご覧いただき、楽しんで頂ければと思っております。ぜひ、ご参加・ご協力お願い致します。

開催日 十二月二十一日
開始時間 十四時〇〇分
終了時間 十六時〇〇分予定



《参加にあたってのお願い》

- 施設内、マスク着用。
- ご家族様は利用者様に二名様まで。

何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

外壁塗装工事のお知らせ

当施設では、施設内の外壁塗装工事を行うこととなりました。それに伴いまして、駐車場の駐車スペースが少なくなる期間があります。面会者様には、何かとご迷惑、ご不便をおかけしますが、安全管理を徹底し、細心の注意をもって作業を進めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

期間 令和七年十二月十五日から
令和八年二月二十八日まで
※工事期間は天候状況等により
日程が前後する場合がございます。



《工事期間中の注意》

- 足場や窓を覆う保護シート等により遮光され館内が薄暗い状態になります。
- 工事資材運搬や塗料が付着しないように床面に養生を施しております。通行される場合には、足元にお気を付け下さい。
- 工事の進捗状況によって、期間や時間が変更になる場合がございます。
- 風の強さの状況により、駐車車両にシートをかける場合があります。
- 工事内容によっては、多少の騒音・振動や埃、塗装による臭い等が発生する場合がございます。

煤払い

「煤払い」は、古くから

続く日本の年中行事のことです。

もともとは、平安時代の宮中で、新年を迎える（年神様＝歳徳神をお迎えする）にあたって、神様をお迎えするのにふさわしいように家の内外を清めるという意味で、「厄払い」的な儀式として始まりました。江戸時代になり、半月かけて行われるお正月準備「正月事始め」として「煤払い」を行う文化が広まり、それが一般庶民にも定着しました。

「正月事始め」は、半月かけて行われるお正月準備として、婚礼以外のことは全て吉とされる「鬼宿日（きしゆくにち）」の「十二月十三日」に行われました。

「正月事始め」には煤払い、松迎え、年男という三つの習慣があり、その中の「煤払い」は、家の中に一年の間に積もった煤や埃を掃除する目的に加えて、一年間の厄をはらい落とすとして家の中を清め、新年を前に年神様を迎えるための準備をするという意味も持っていました。「煤払い」は、厄払いという儀式的な意味も含んだ、新しい年を迎えるための日本固有の文化的行事です。



ゆず湯

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？

この冬至に、「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習が日本にはあります。「ゆず湯」は、厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、浴槽に柚子を浮かべて、風邪を防ぎ、皮膚を強くするという効果があります。

柚子（ゆず）は「融通（ゆうず）」がきく、冬至「湯治（とうじ）」。「湯」はいつて病気を治療すると言語呂合せから柚子湯に入る説がありました。また、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。

なお、オキドキでは、元気に冬を越すために、十二月二十二～二十六の間に「ゆず湯」にご入浴して頂きます。

ゆず湯はリラクゼーションやストレス解消効果もあります。どうぞ楽しみに



「カツカレー」

「カツカレー」を昼食に提供しますので「美味しく召味ください」。



写真はあくまでイメージです。
提供するものとは異なります

12月8(月)
昼食にご提供!

年末年始の外出のお勧め

ご利用者様にとって年末年始の外出は、ご家族やご友人などとの交流だけでなく、気分転換の機会となります。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」をご検討して頂きますようお願い致します。

「外出」を希望される方は、二階ステーションに「外出届」の用紙がありますので、ご予約をご記入のうえ、お早めに職員までご提出下さい。

尚、「車椅子」をご利用希望の方は事務所に
お声をかけて下さい