

2019年12月



桃寿苑

だより

| | | | | | |
|------------|-------------|--------------|------------|-----------------|--------------|
| 1日 (日) | | | 16日 (月) | 理髪日 | |
| 2日 (月) | | | 17日 (火) | | |
| 3日 (火) | | | 18日 (水) | | アッピー コーラス |
| 4日 (水) | | アッピー コーラス | 19日 (木) | クリスマス会 | |
| 5日 (木) | 年末大掃除 | | 20日 (金) | 血圧検温 診察日・ゆず湯 | |
| 6日 (金) | 血圧体重 診察日 | | 21日 (土) | | |
| 7日 (土) | | | 22日 (日) | ゆず湯 | |
| 8日 (日) | | | 23日 (月) | ホーム喫茶 | |
| 9日 (月) | | | 24日 (火) | | カラオケ |
| 10日 (火) | | アッピー カラオケ | 25日 (水) | | アッピー |
| 11日 (水) | 誕生会 | | 26日 (木) | くじ引き | レク |
| 12日 (木) | 紅花生活発表交流会 | | 27日 (金) | 席替え | |
| 13日 (金) | ホーム喫茶 | レク | 28日 (土) | | |
| 14日 (土) | | | 29日 (日) | | |
| 15日 (日) | | | 30日 (月) | | |
| | | | 31日 (火) | | |

散歩道

施設長 坂巻 政美

気温が上がったり下がったりと健康維持には難しい時期になっています。埼玉県ではインフルエンザ情報も出されています。予防に気を付け元気に過ごしてほしいと思います。

今年も残り1か月となりました。大きな災害が多くありました。上尾市でも、荒川の水で、床上まで浸水したところがあるようです。平方地区にあるゴルフ場や地域の一部が浸水したようです。ゴルフ場は1ヶ月以上も後片付けが続き、やっと半分だけ再開という状況のようです。被災されたご家庭にはお見舞い申し上げます。先日、千葉県の佐倉市に行くことがあり、台風の様子を聞くと、雑木林が結構あちらこちらにあります、大木が倒れた所を見てきました。雨で地盤が弱くなり、そこに強い風が吹いたためでしょうか。自然の猛威は恐ろしいですね。

12月と言えば10大ニュース。勝手に選んでみました。暗い話題が多いですが、明るい世の中になってくれることを期待したいと思います。

- (1) 自然災害
- (2) 126代天皇即位 令和の時代
- (3) 高齢者の自動車事故
- (4) 金融庁の年金2,000万円問題
- (5) ラグビー大活躍
- (6) オリンピックの様々な問題
- (7) 消費税増税
- (8) イチロー選手引退
- (9) 芸能人の薬物汚染
- (10) 日韓関係の悪化



我が家に皇帝ダリアの株があります。4月に温かくなると芽が出てきて、花が咲くのが11月になってからです。とても長い時間をかけて大きくなり(2M以上になります)、花をつけるので、台風の風でやられてしまうことが多く、我が家の皇帝ダリアも全滅状態でした。かろうじて細い茎1本が生きていましたが、いまだに花のつく気配はありません。散歩中、写真のようにきれいな花を見つけました。来年は我が家でも手入れをしながら花が咲くように頑張りたいと思います。

12月行事予定

🔥 紅花生活交流会

日時・・・12月12日(木) 9:40頃～
園児たちの発表お楽しみに！

🔥 クリスマス会

日時・・・12月19日(木)
場所・・・食堂
天使によるキャンドルサービス
コーラスクラブによる合唱・合奏
チャレンジ5択ゲーム
恒例ダブルサンタによる大抽選会！



| | | | | | | | |
|-----|----|-----|----|-----|----|----|--------|
| 11日 | | 25日 | 松本 | 勝三 | さん | | |
| 23日 | 高橋 | 梅子 | さん | 30日 | | | |
| 25日 | 高木 | 幸子 | さん | 14日 | 池戸 | 幹枝 | さん(職員) |



＝ 22日はゆず湯です ＝

介助入浴日の20日も
ゆず湯です！！



ゆず湯に入る習慣は、銭湯ができた江戸時代から始まったといわれています。江戸時代に銭湯で客寄せのために冬至にゆずを入れたそうです。ゆずの果汁や果皮にはお肌に良いと言われているビタミンCの含有量が柑橘類の中でもトップクラスです。特に果汁よりも果皮に多く含まれています。ビタミンCは肌の保水性を高め、抗酸化作用を有することから、乾燥肌の予防や老化予防が期待でき、肌を守るバリア機能の効果が期待できます。また、ゆずの香りでリラックス効果も期待できます。

