



雅新報

(令和6年12月)

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2 体重測定	3 体重測定	4 体重測定	5 体重測定	6 体重測定	7 休
8 休	9	10	11	12	13	14 休
15 休	16	17	18	19	20	21 休
22 休	23	24	25	26	27	28 休
29 休	30	31 年末	1/1 年始	2 休業	3	4 休

まなびの場

〔二十四節季・冬至〕

冬至とは…年で昼が短く夜が長くなること。今年12月21日にあたります。

冬本番となるこの季節、体調管理に気をつけたい時期でもあります。

そこで今月は冬至にカボチャを食べる意味をお話しします。

冬至にカボチャを食べると風邪をひかないとよく耳にします。

カボチャは緑黄色野菜の王と言われるほど、ビタミンやカロチンが多く含む栄養満点の野菜です。冬になると風邪をひきやすくなりますが、カボチャに含まれるビタミンやカロチンは肌や粘膜を保護し、風邪に対する抵抗力をつけてくれる作用があります。

冬至にカボチャを食べることで風邪をひきやすい季節に向けて、「**風邪を予防するために食べる**」という意味が込められています。

おいしく食べて寒い冬を乗り切りましょう。



日就苑介護支援センター 篠田恭子

ご利用者様の声

サイズアウトしていた昔の服が着られるようになりました！
(70代女性)

家でも運動することを意識して、階段を上がるときにつま先だけを使って上がるようにしています。(70代女性)

早口言葉 『かっぱ』 谷川俊太郎

かっぱ／かっぱらった／かっぱ／らっぱ／かっぱらった
とってちった／かっぱ／なっぱかった／かっぱ／なっぱ
いっばかった／かってきって／くった

最近雅で流行っています 😊

ぜひやってみてください！

寒いと体はどうなるの？

- 関節の動きが鈍くなる
- 筋肉が硬くなる
- 筋肉の血流が悪くなる
- 血管が収縮する
- 血液の流れが悪くなる

そこで？

運動前のウォーミングアップをしっかり行いましょう。そのほかに、体をさする、軽く叩く、関節を曲げたり伸ばしたり…空き時間にやってみましょう。

年末の挨拶

今年も残すところわずかとなりました。

皆様とお会いしていると運動の継続は健康維持に大切だと改めて感じます。来年もみやびは頑張ります。よろしくお願いたします。

管理者 窪田真悟

自主練習の様子



小集団で起立訓練

体幹を鍛えるバランス

←かかと上げ

バランスクッション↓