

# きずな新聞

2023年  
1月14日  
木曜日  
発行所  
天ヶ瀬苑  
デイサービス  
センター

住所：京都府  
宇治市白川  
東山15番地  
電話：0774  
(23)6500



ハーモニカ  
演奏

## 本年もよろしく願いいたします。

皆さま、あけましておめでとうございます。お正月は、ゆっくり過ごせましたでしょうか？今年も無事に新しい年を迎えることができ、また、皆さまにお会いできたことを嬉しく思います。

「ご存じのとおり、一月は「行く」、二月は「逃げる」、三月は「去る」といわれています。「一月」は、新年の挨拶回りに忙しい月で、「行ってしまおう」ように過ぎ去ります。「二月」は基本二十八日までしかないので、余計に短く感じます。まさに「逃げる」が如しです。「三月」は年度末でもとても忙しく、「去る」ように過ぎてしまいます。このように一月から三月にかけては、あつという間に過ぎてしまうように感じる時期となります。「もつと時間があればいいのに。日がどんどん過ぎていってしまう。待つて欲しいのに行ってしまう。」とならないように、天ヶ瀬苑デイサービスセンターでは、落ち着いて、心に余裕をもち、皆さんが、一日一日を楽しく過ごしていただけるよう今年も一年、職員一同頑張りますので、よろしく願いいたします。



## お正月明けの不調に、免疫力を上げる腸活習慣を！

年末年始は、普段と違う食生活になる事が多く、腸に負担をかけがちです。

人の免疫力の七割は腸粘膜と腸内細菌によって作られているので、腸がダメージを受けると、腸内細菌が減って免疫力もダウンし、様々な身体の不調の原因になります。暴饮暴食をすれば、一日で腸に悪影響が出ます。また、夜更かし等で生活リズムが崩れると、腸内環境も乱れ、免疫細胞が活性化できず、免疫力が下がります。



腸内細菌が減ると、風邪や食中毒等の感染症にかかりやすくなったり、ビタミンBが不足して肌荒れや腰痛になることもあります。腸内環境を改善する腸活に取り組みしましょう。

①決まった時間に起きて、しっかり朝食を摂りましょう

②腸活食材を摂りましょう  
食物繊維（根菜類）、発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルト等）、ポリフェノール（緑黄色野菜、ニンニク、ネギ、キノコ類等）、蛋白質（肉、卵）

③適度に運動しましょう  
家の周りを散歩したり、テレビを見ながら足腰を動かす等の軽い体操をするだけで、腸の働きがよくなります。

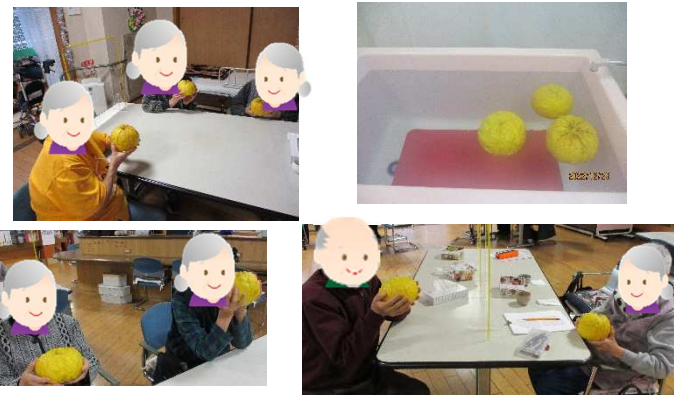
## ゆず風呂をしました！！

冬至は、一年でもっとも日の出から日の入りまでの時間が短い日です。



そのため、その日之境に太陽の力がよみかえる日、運氣が上昇に転じる日とされてきました。そのような大切な日に身を清めるため、邪気を払うとされるゆず風呂に入る習慣ができました。昔は、香りの強いものは邪気を払うと考えられていたため、ゆずが使われています。

また、冬至は湯治、柚子風呂に入ることを促進しました。冬至（湯治）に柚子風呂（融通）に入ると、元気になってさまざまなことがうまくいくと考えられたのです。さらに、柚子は実るまでに時間がかかるため、柚子風呂には「長年の苦勞が実りますように」との願いも込められています。天ヶ瀬苑デイサービスセンターでもゆず風呂をしました。ほんのりゆずの香りがしていましたが、いかがでしたか？



書道サークル  
『一筆八魂』ですてきな文字を皆さんと書いていきたいと思  
います。今年もよろしく願いいたします。



## 作品



# クリスマス会



# わくわくおやつ

# ゆず餅

十二月二十日(火)二十一日(水)二十二日(木)は、「わくわくおやつ」でゆず餅をいただきました。ゆずの皮は、血行がよくなる、風邪の予防に効果があるなどと言われています。そして、ビタミンCは、なんと、レモンの2倍も含まれているそうです。ゆず風呂に入って、ゆず餅を食べて、寒い寒い冬を乗り切りましょう。

## 2023年2月の予定

1	水	
2	木	
3	金	節分
4	土	
5	日	
6	月	書道
7	火	書道
8	水	書道
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	散髪 (AVANCER)
14	火	
15	水	
16	木	散髪 (髪や)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	わくわくおやつ
23	木	わくわくおやつ
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	

行事予定は変更する事があります。

わたくし達は 心の声に耳を傾けます  
わたくし達は 愛され信頼される専門職になります

## 「共感と信頼」 理念



昼食前にシャンメリの乾杯でクリスマス会を開始し、クリスマスランチを召し上がって頂きました。今回もエビトリア等クリスマスらしいメニューでした。  
レクリエーションでは、ビンゴ大会を行いました。揃った方からプレゼントを選んで頂き、サンタに扮した職員との写真撮影を行いました。ビンゴになった瞬間『ビンゴ!!』と喜んでおられる姿がありました。  
皆さんの笑顔がたくさん見られ、少しでもクリスマスのお囃子を味わって頂けて良かったです。

・散髪は2ヶ所からご案内ですが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。  
・「わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金620円に100円アップとなっております。  
・新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種を済ませられた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。

## お知らせ

## お願い