

さわやか便り

2023. 12月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



11月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。



おやつ作り



レクリエーション

誕生会



中・丸・広・場

いつのまにか吐く息が白い日もあり、皆さんの上着をお預かりするハンガーラックも、おしくらまんじゅう状態になってきました。寒さに負けずに中丸に通ってください。何か楽しいことがあると思います。

11月は手工芸など、手先を使った活動に取り組まれる方が多かったように思います。手先を使うことは脳の刺激になって良いと言いますが、完成したときの達成感や喜びも、脳に良い刺激になっているように感じます。

12月は行事としてクリスマス会を予定しています。内容は秘密です。職員一同で皆さんに楽しんでいただけるように計画しています。(花枝)

月	火	水	木	金	土
				1 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	2 レク(ゲーム等)
4 体重測定	5	6 音楽レク	7	8	9
手工芸 (たつ) レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	手工芸 (たつ) レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
11 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	12 手工芸 (たつ) レク(ゲーム等)	13 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	14 書道 レク(ゲーム等)	15 カレンダー作り(小) 手工芸(たつ)	16 手工芸 (たつ) レク(ゲーム等)
18 誕生会/理美容	19	20	21	22 音楽レク	23
フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	クリスマス会 	クリスマス会 
25 書道 レク(ゲーム等)	26 カレンダー作り(小) 準備 レク(ゲーム等)	27 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	28 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	29 休み	30 2024年 1月3日まで お休み



12月のお誕生者

編集長コーナー

今年の冬至は、12月22日です。今回は冬至についてピックアップしていきます。

冬至といえば、かぼちゃとゆず湯！ 柚子を入れたお風呂に入るのは風邪をひかないため、かぼちゃが冬至の日の食べ物なのは運盛りの語呂合せ……とはよく知られる由来ですが、本当にそれだけなのでしょう？ いえいえ、冬至にはもっと深い理由があります。

冬至とは？ 冬至の日は日照時間が最も短くなる日

冬至は二十四節気のひとつ。二十四節気は季節の移り変わりを知るためのもので、約15日間ごとに24に分けられています。二十四節気は約15日間の期間ですが、かぼちゃやゆず湯などの行事を行う冬至の日は、冬至に入る日をさしています。冬至の日はいつかという、固定ではなく毎年変動し、12月21日頃にあたります。二十四節気は1年を太陽の動きに合わせて24等分して決められるので、1日程度前後することがあるからです。

太陽が生まれ変わる冬至の日に境に運が向いてくる「一陽来復」って？

冬至は1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていくということ。そこで、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われていました。太陰太陽暦(いわゆる旧暦)では冬至が暦を計算する上での起点です。

中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意の「一陽来復(いちようらいふく)」といて、冬至を境に運が向いてくるとしています。つまり、みんなが上昇運に転じる日なのです！

豆知識！冬至はクリスマスのルーツ？

クリスマスは、太陽の復活を祝う古代ヨーロッパの祝祭とキリストの生誕が結びついたもので、その年の冬至が12月25日だったため、諸説あったキリストの降臨日が12月25日になったといわれています。

冬至の食べ物は「ん」がつくもので運盛り、かぼちゃは別名「南瓜(なんきん)」で「ん」がつく、冬至の日の食べ物には、よく知られるかぼちゃの他、「冬至粥」や、地方によって小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」を食べるところなどもあります。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに似ています。また、「いろはにほへと」が「ん」で終わることから、「ん」には一陽来復の願いが込められているのです。

「冬至の七種(ななくさ)」で運も倍増！ 運盛りの食べものに「ん」が2つつけば「運」も倍増すると考え、それら7種を「冬至の七種(ななくさ)」と呼ぶことがあります。

【冬至の七種】なんきん: 南瓜、かぼちゃのこと れんこん: 蓮根 にんじん: 人参 ぎんなん: 銀杏 きんかん: 金柑 かんてん: 寒天 うんどん: 饅頭、うどんのこと

冬至の食べものといえば「かぼちゃ」の理由: かぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつですが、漢字では「南瓜」と書きます。前述のとおり、冬至は陰が極まり再び陽にかえる日なので、陰(北)から陽(南)へ向かうことを意味しており、冬至に最もふさわしい食べものになりました。

柚子風呂の日！ なぜ冬至にゆず湯(柚子湯)に入るのか？ 冬至の日、柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。

柚子(ゆず)＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合せから、冬至の日にゆず湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)だと考えられています。昔は毎日入浴しませんが一陽来復のために身を清めるのも道理で、現代でも新年や大切な儀式に際して入浴する風習があります。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました。端午の節句の菖蒲湯も同様です。

また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、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。

