

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

11月になり木々の葉っぱも落ち始めた頃、皆様から作品を募集し作品展を実施しました。布の端切れで作った花や人形、折り紙で作った傘や飾り物、俳句などたくさんの作品が集まりとても鮮やかに飾られました。どれも素敵な作品ばかりですね♪皆様、作品展のご協力ありがとうございました。

人生に「つよづく」が十八歳、小石「つまづく」が八十歳、心「おもろい」が十八歳、骨「もろろ」が八十歳、恋に「溺れる」が十八歳、風呂で「溺れる」が八十歳、道路を「暴走する」が十八歳、逆走する「が八十歳」、知らない「こと」が多い「が十八歳」、忘れた「こと」が多い「が八十歳」、船を「壊す」のが十八歳、船を「壊す」のが八十歳、(アスタイル)を「壊す」のが十八歳、変え「ます」のが八十歳、東京オリンピック「く」出た「ら」が十八歳、東本「す」が八十歳、自分「採り」して「いる」のが十八歳、自分「家帰」れ「ない」のが八十歳、自動車の「免許証」を取「れる」のが十八歳、自信「が」返「る」のが八十歳、偏「差」値「が」高「い」のが十八歳、血「糖」値「が」高「い」のが八十歳

誘笑笑？

たくさんの作品、ありがとうございました。

介護する 今日もその手が あつたかい

感謝

米寿きて 祝つてくれた 子に感謝 ぼけ老人

ぼたん通信

12月号



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

秋も深まり本格的に寒くなって参りました。コタツから出たくなる時期だからこそみんなで楽しくレクリエーション！モルック風、輪投げで真剣勝負、体も心も温まりました。

2021年最後のモルック風輪投げ大会優勝は木曜日です。

あら！入った (^▽^)/

ソーレ!!

曜日	参加数	点数	平均点
木	15	121	8.066
金	14	76	5.428
土	8	56	7.00
月	12	93	7.75
火	9	57	6.333
水	16	82	5.125

ひょっとこ踊りのひょっとこさん、パワーリハで大暴れ！踊りも伝授。基本は手を交互にグーとパー。おかめさんが大好きです。

ういっし

一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター
 南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川
 (令和三年十二月十五日発行)

★南東北須賀川通所コラム★

「今年の冬至は12月22日！！」

12月の入り一気に寒さが厳しくなっていました。暦の上での季節の節目(冬至)がやってきます。冬至は太陽の高さが最も低く、日照時間が短い日の事です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。大根・人参・蓮根・うどん等「ん」のつくものを食べることを「運盛り」と言って縁起を担いでいたそうです。縁起担ぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。



冬至で一番有名なものが「かぼちゃ」だと思いますが、異名「南京(なんきん)」と言い「ん」のつく食べ物で、運盛りとして食べられていたものです。



「冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない」という言葉がありますが、一説によると運を呼び込む前に身を清める為という説があります。昔は強い香りの元には邪気が起こらないと言われており、冬が旬な柚子は香りも強く身を清めるのに最適だったようです。また寿命が長く病気に強い柚子の木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈る風習になったとも言われています。

冬至は一番冬の寒さが厳しい時期ですので、かぼちゃを食べてゆず湯に入るといのは、栄養を蓄えて体を温めるという先人たちの知恵だったのかもしれないね。季節の節目を大切にするとともに昔ながらの冬の乗り切り方も取り入れて、私たちも元気に冬を乗り越えたいですね！！



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ