

笑 顔

11月のニューズレター

Vo. 33

朝、晩の冷みが始まりが身にしみる季節となりました。

(練)迫広砕石

～霜月しつこ～

旧暦11月の月名は「霜が降りる月」に由来されています。

7日 立冬

この日から暦の上では冬が始まるとされる月。日長(昼の時間)が日ごと短くなり出す季節です。山茶花がきれいに咲き始める頃です。



16日 七五三

数え年で三歳と五歳の男の子、三歳と七歳の女の子の成長を祝い、神社や代神を詣でる行事。



古くは

男女三歳で賢者(さとし)の祝い、男児球(たまご)と袴着(はかまぎ)の祝い、女児七歳で帯解(おびと)の祝い。頭巾着(かぶとぎ)で神社を詣で、お菓子を貰って帰るのは近世になってから。

11月の誕生花

ズバリヤ

花言葉: 知的な魅力

博識で繊細なめいには人の心を捉え、語りかけることができます。相手の欠点が見えても、許す寛容さを持つ、ね。



キク

花言葉: 真実

人々の先頭に立ち、まじめで才能に溢れた人。真実と誇りに満ち、あなたを目標とする人も大勢います。

冷える季節こそお風呂でリラックス

浴槽別入浴法

・肩甲骨湯

足浴がおすすすめ。

・肩こり湯

全身浴がおすすすめ

・冷え性湯

温冷浴がおすすすめ

42℃ぐらいの湯に3分半身浴。

出てすぐ足に冷水10秒かける。

また湯につかる。これを3~4回繰り返す。

・リラックスしたいとき

腹式呼吸がおすすすめ

湯につかっている際、腹式呼吸を

数回行うといいですよ。



折り紙

折るとかおもしろいオブジェができて上がる新しいタイプの折り紙が人気に上っています。折り紙は

手先を使うので認知症予防になるそうです。先日、子供が通っている

小学校の祖父母参観で折り紙を使ったダイナミックな画を制作しました。さめた

赤木館長の指導で作業。色紙を下絵に接着。信濃赤十字山田集「折紙」ももらいました。(10月12日中国新聞に掲載)



おが家のあかしん家

ある日、おが家のお父さんNちゃん(RF)がお風呂に入っていた時のこと。『世界で一番おもしろい』と大声で歌う二人。お父さんが寝てしまった。お父さんに『おもしろい』と歌う二人。お父さんに『おもしろい』と歌う二人。

お父さんに『おもしろい』と歌う二人。お父さんに『おもしろい』と歌う二人。お父さんに『おもしろい』と歌う二人。

お父さんに『おもしろい』と歌う二人。お父さんに『おもしろい』と歌う二人。お父さんに『おもしろい』と歌う二人。

お父さんに『おもしろい』と歌う二人。お父さんに『おもしろい』と歌う二人。お父さんに『おもしろい』と歌う二人。