



ポヌール

デイケア通信

2022.12

今月の予定

※いつも以上に感染予防対策を徹底して実施いたします。

12/15 (木) **バイオリンコンサート** ~ **クリスマススペシャル イベント**

12/24 (土) **クリスマス 特別昼食&おやつ**

12/19~21頃 **ゆず湯**

12/22~24 **クリスマス会レクリエーション**

12/30 (金) **年忘れ大ビンゴ大会**



※**12/31(土)~1/3(火)**は休業とさせていただきます。振り替え利用ご希望の方は
ケアマネ様にご相談の上、お早めのご連絡をお待ちしております☎

(注) 朝皆様の家に若めのおばさんが来たたら、それはデイ送迎

もろびと 諸人 こそぞりて

イタリアでは魔女のベファアーナおばさんから贈り物をもらうんですね。
実際は各家庭で準備するのですが、石炭片に見立てた真黒な砂糖菓子をイタリア伝統の焼き菓子等に混ぜていっしょの袋に詰め、靴下に入れます。どの子も1年を通して見れば、良い子と悪い子の両面があったのだから、という寛大で本質的な愛情ですね。さて私達は燃料費高騰の昨今、むしろ石炭がいい?!

世界中的の人々がこそぞりて楽しむクリスマスシーズンの到来です。欧米諸国では休暇をたっぷり取りますが、中でもイタリアは12月8日の聖母受胎祭に始まり、1月6日の公現祭まで、次々と祝日を祝って過ごすとのこと。丸々4週間も諸人こそぞり続けるんですね。そして最終日の朝、子ども達は暖炉前に吊るしておいた靴下の中の贈り物を確認しようとして早く起きます。良い子にはお菓子、悪い子には石炭が贈られる言い伝えだからです。配ったのは魔女ベファアーナ。一般的には、贈り物と言ったらサンタのおじいさんですが、イタリアでは魔女のベファアーナおばさんから贈り物をもらうんですね。

伝統焼き菓子の
ブルッティマ・ブオーニ



世界中的の人々がこそぞりて楽しむクリスマスシーズンの到来です。欧米諸国では休暇をたっぷり取りますが、中でもイタリアは12月8日の聖母受胎祭に始まり、1月6日の公現祭まで、次々と祝日を祝って過ごすとのこと。丸々4週間も諸人こそぞり続けるんですね。そして最終日の朝、子ども達は暖炉前に吊るしておいた靴下の中の贈り物を確認しようとして早く起きます。良い子にはお菓子、悪い子には石炭が贈られる言い伝えだからです。配ったのは魔女ベファアーナ。一般的には、贈り物と言ったらサンタのおじいさんですが、イタリアでは魔女のベファアーナおばさんから贈り物をもらうんですね。



ところ変わればクリスマスにおばさんが来る



足ゆび じゃんけん

やってみましょう！

足のゆびを動かすといいことがいっぱいあります！

冷えやむくみの解消につながるだけでなく、腰の張りや肩こりの改善にも有効！ さらに脳にも刺激が伝わり頭がスッキリします。少しむずかしい(動かせない)かもしれませんが、少しずつ練習してみてくださいね！ 背もたれのある椅子に座るか、寝た姿勢で行います。

グー 足のゆびを足うらに向かって丸め込む。ぎゅ〜っ。



チョキ 足のおやゆびだけを反らし、他のゆびは足うらに向かって丸め込む。

※足がつりやすい方は、いきなり強く反らせすぎないでね！



パー 足のゆびを大きく開く。



- ①まずはじめに、グーとパーのみを交互にくりかえしましょう。ゆっくりていねいに。じょじょに、あたためていきます。
- ②スムーズにできるようになったら、グー・チョキ・パーをやってみましょう。最初はゆっくり、なれてきたらテンポ良く。
- ③ここから、上級編。

右足 対 左足 (または、足 対 手) でじゃんけんしましょう。

つねに右足が勝つ (または、つねに足が勝つ) ように、

「じゃんけんぽん」と声を出してくりかえしやってみましょう。

かなりむずかしく、すぐにできる方はまずいません。

イラッとしても深呼吸してご自身をコントロール。再トライ！

できたら逆 = つねに左足が勝つ (または、つねに手が勝つ) も

チャレンジしてみてくださいね♪