

ケアビレッジ通信

2025年12月号

師走

クリスマスやお正月など、一年で最も華やかで慌ただしい月。師走の「師」は僧侶のこと。お経をあげるために駆け回る姿の「師馳す」が転じたという説があります。

開所記念日御膳



ちらし寿司
天ぷら盛り合わせ
お刺身
ゆば和え
お吸い物

11月のお誕生日
おめでとうございます

今月の壁面

体操



ボランティア



大事なことは身体を動かすこと

冬場は日照時間が短くなるため、精神を安定させる働きを持つ神経伝達物質の一つ「セロトニン」の分泌量が減り、冬季うつの原因となることも。体内時計が乱れて不眠を訴える人もいます。また、運動不足になると睡眠の質も悪くなります。睡眠不足が続くとどうしても睡眠薬などに頼りがちですが、できるだけ薬には頼らず、家の中でも簡単にできる膝の曲げ伸ばしや両腕を大きく回すストレッチなどで意識的に身体を動かしましょう。