



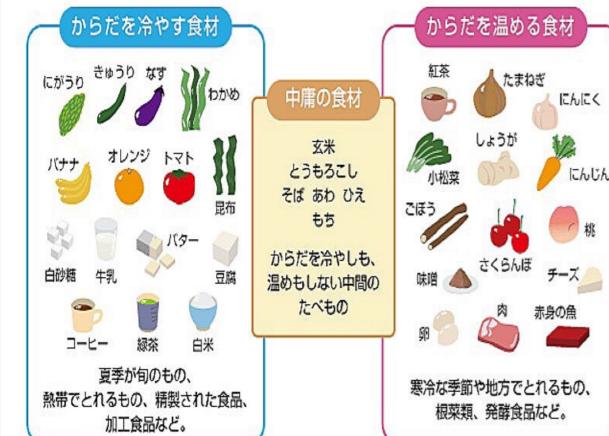
## 季節の健康情報

1月寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節、手先や足先の冷えが気になりませんか。西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。

## ■冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がぼてつているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



## ■身体の隅まで血液を届ける生活習慣

身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血压を上昇させるので、避けましょう。

協会けんぽ「季節の健康情報1月号」より

～ご利用者様、ご家族様へ～  
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

あけまして、おめでとうございます。  
今年は「午」年です。令和8年は躍動する「午」に、火の力が合わさった勢いのある年「丙午（ひのえうま）」だそうです。皆様にとって、良い年でありますよう願っております。広報担当 山田

## 生き活きだより1月号

老人デイサービスセンター大川荘

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp  
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

もちつき 12月26日（金）



デイサービスでは餅つきを実施致しました。盛大に実施することが出来ました。鏡餅や小餅など、ご利用者様は餅を上手に丸められていました。ボランティアの方々も、ご参加ありがとうございました。



12月の誕生日会を実施致しました。12月は4名の方のお祝いを致しました。おめでとうございます。ハッピーバースデイの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物でボール遊び、また季節の○×クイズを行いました。おめでとうございます。北風が冷たい季節、身体にお気をつけてお過ごしください。

## 誕生会

12/16（火）



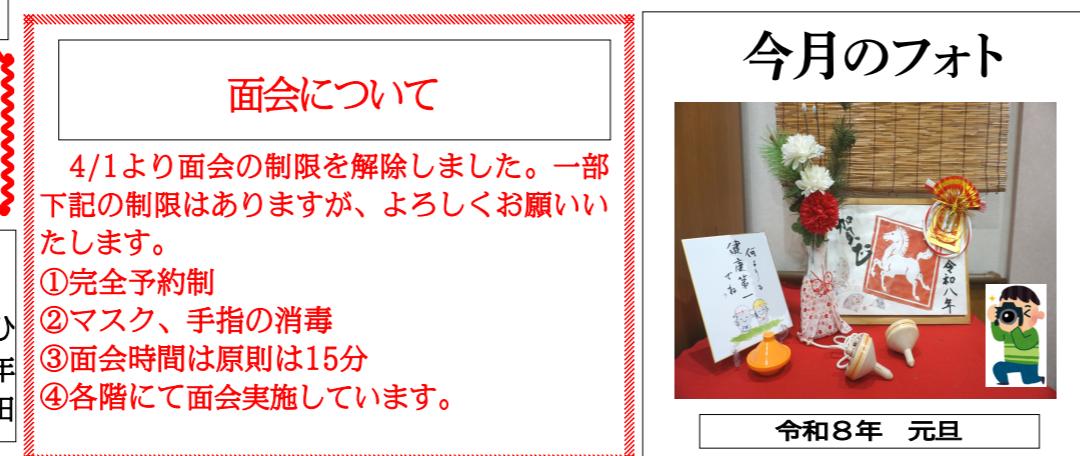
ふれあいカフェ大川荘  
12/7・12/21

12月は7日と21日に、カフェを開催しました。お菓子作りと工作を実施。「さつま芋マフィン」、「クリスマスツリー」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございました。

デイサービスで、工作を行いました。今回の工作は「一輪挿し」です。割ばしや爪楊枝を使って組み立てていききました。少し、手の込んだ作業もありましたが、完成しました。



クリスマス会を行いました。職員はクリスマス衣装を着て盛り上げました。ジングルベルの歌に合わせ、職員やご利用者様と一緒に盛り上げました。また、ゲームを行い楽しみました。最後は、サンタさんによるクリスマスがあり、皆様喜ばれてありました。



## クリスマス会

12/24・12/25