

令和3年12月
第149号

けやき苑 友の会

12月の
ギャラリー
紙すき
カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	年末年始の休館 12/29～1/3		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
	← 忘年会行事 →					
26	27	28	29 休館	30 休館	31 休館	

年の瀬が近づいてきました

12月といえば『師走（しわす）』と旧暦の呼び方を思い浮かべる方も多いと思いますが、その由来は「師匠の僧侶がお経をあげるために東西を馳（は）せる忙しい月」という説が有力です。また「1年の最後だから今年のうちにやるべきことは、全部やりとげる月」という意味で『為果つ（しはつ）』が元になったと言われるなど多くの説があります。



さて、年末年始を迎えるこの季節。東京消防庁管内では、大掃除中の怪我で救急搬送される件数が増え、そのうち高齢者が全体の6割以上を占めるとか…。加齢により身体機能が低下しつつある年齢になると、椅子に座り損ねる、ふらついて転ぶ、敷居につまずく、段差を踏みはずす、掃除機のコードやこたつ布団に足を引っかける、高い所にある物を取ろうとして転落するなどの状況が考えられます。食物による窒息や火の不始末（たばこ・仏壇のろうそく・コンロの空焚きなど）にも注意が必要です。

年末年始は新しい年を迎えるための大切な期間です。
怪我を防ぐためにも、普段から「自分の出来ること、出来ないこと」を意識するように心がけましょう。（石井）

良いお年を 

けやき苑の「秋の風景」

今年は秋が短く、秋らしい情景も少なかったように感じます。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、睡眠の秋…
皆さんはどのような秋がお好きですか？

菊の展覧会、ぶどう狩り、秋の収穫籠、里山の秋の風景など、
けやき苑では種々の製作活動で作られた装飾が秋を感じさせて
くれました。まだまだ外出がままならないですものね…。
季節を感じたり味わったりしながら過ごすと、身体の調子も整えて
くれるそうです。万全で来たる冬に備えましょう！（長田）



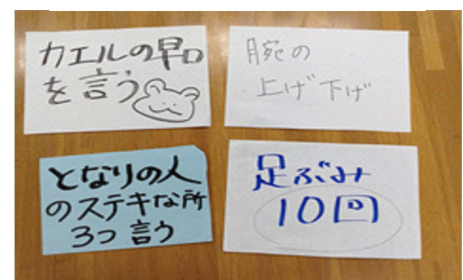
『ゲームレール』のご紹介

ゲームレールは、ボールをレールの上に転がし、
止まったマスのお題を行なうレクリエーションです。
けやき苑では『旅行したいところ』『足踏み10回』
など、紙に独自の内容を書いて運動したり、マスに
書いてある話題を楽しんでいます。

なかには『あなたのお国自慢』といった内容で、
記憶の想起を目的としたり、写真にあるように
『早口言葉』や身体を動かすお題を通じて、楽しみ
ながら、心身の刺激となるような内容も取り入れて
います。ご興味ある方は一緒にやってみませんか。
（須藤）



↑ ゲームレールのイメージ



【年末年始のお知らせ】

12/29(水)～1/3(月)はお休みです。
新年は、1/4(火)より 通常通りに
開始致します。

☆忘年会行事のお知らせ☆

今年は12月20日(月)～22日(水)です。
3日間の昼食代は850円となりますので
ご了承下さい。※午前中は通常活動となります