

令和4年1月  
第150号

# けやき苑 友の会

1月の  
ギャラリー  
水墨画

日	月	火	水	木	金	土
	寅					1 休館
2	3 休館	4	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

明けましておめでとうございます。

未曾有のパンデミック、地球難とも言える新型コロナウイルス感染症に、けやき苑もご利用の皆さまとともに闘ってまいりました。

皆様のご協力もあり、おかげさまで、ここまで感染者を出さずに事業を継続できたことに感謝いたします。

世の中は、ワクチン接種も進み、感染者の減少からこれで収束するのかと思っていたところに新たなオミクロン株の出現。しかし、望みは捨てません！大変なこともたくさんありました。

しかし、振り返るとその中でも皆さん様々な工夫をしながら、様々な生活様式が生まれました。

人には智慧があります。逆境の中にあっても、まずはそれを受け止め、前向きにとらえること。智慧を働かせ、先を明るく見て立ち向かうこと。それを貫くことで困難を打ち破ることが出来るのではないかと思います。

2022年は、壬寅年です。「壬」は「妊」の一部であることから「はらむ」「生まれる」という意味があるそうです。「寅」は「演」が由来といわれ、演と同じ読み「延（えん）」から「延ばす・成長する」という意味を持っているそうです。

新たな生活様式を、さらにより良いものへと育て、安心して楽しい生活が送れるよう一緒に考えて行きましょう。お互いに声を掛け合い、寄り添い合い、一緒に立ち向かい、楽しい一年にしていきましょう！

三鷹市高齢者センターけやき苑  
所長 工藤 正樹



# 2021けやき苑忘年会

年末恒例の忘年会行事が12月20日（月）～22日（水）に行なわれました。皆さんから募集した今年のキャッチフレーズは、「楽しい忘年会でコロナ禍を吹き飛ばそう！」に決まりました。様々な制約がある中でしたが感染症対策に十分に配慮し、プロジェクターを使用した出し物やクイズ、福引大会など、とても賑やかで楽しい会となりました。まだまだコロナが落ち着かない状況ではありますが、今年も皆さんと一緒に年末を迎えることが出来たことに感謝の気持ちでいっぱいです！2022年も皆さんにとっていい年になりますように！（伊藤）



いつもより豪華なお食事



冬の街並みをイメージした装飾



防犯クイズ



音楽エクササイズ



## お風呂で心も体もぽかぽかに

お風呂に浸かることで健康作用があることは、医学的に明らかにされています。

以下のような「7大健康効果」があるといわれています。

- ①温熱作用：体を温めて血流アップ。
- ②清水圧作用：しめつけて「むくみ」を解消。
- ③浮力作用：筋肉や関節を緩めて緊張をとる。
- ④清浄作用：体の汚れを洗い流す。
- ⑤蒸気・香り作用：免疫力を高め、自律神経を整える。
- ⑥粘性・抵抗性作用：手軽な運動療法効果。
- ⑦開放・密室作用：日常から開放されるリラックス効果

一方、これらの作用による効果を得るために、ヒートショックや浴室熱中症（かくれ脱水状態のままお風呂に浸かり熱中症を引き起こす）、心筋梗塞・脳梗塞の危険を予防する必要があります。

そのため、日常生活で水分とミネラル補充が心掛けることと、入浴前後は特に水分を摂るとよいそうです。これから冬本番です。お風呂に浸かって、心身共に健康で過ごしたいものです。（三和）

## けやき苑からのお願い

冬の時期はコートやマフラー、手袋などをして通所される方が多くいらっしゃいます。取り違え防止のため、衣類などの所持品には**確認ができるよう記名**頂きますようご協力をお願い致します。

