

Hanazono Care Center

令和6年 1月号

# はなぞの小規模便り

明けまして  
おめでとうございます。  
令和6年も、  
はなぞのケアセンターを  
宜しくお願い致します！！



一年を振り返りました。



## クリスマス



## 忘年会



## 皆様で乾杯！



## 紅葉見学



### 1月 ワンポイントリハ ～ここだけは押さえよう～

#### 「足のつりについて」



池崎 大悟  
(理学療法士)

「つる＝こむら返り」とは突然筋肉が縮んだまま、しばらく元に戻らなくなる状態の事をいいます。これには痛みも伴います。

#### 【原因】

- ・加齢による筋肉量、運動量の減少
- ・運動神経線維の減少、血行不良など

#### 【予防法】

- 下肢の筋肉量、運動量を増やす
- 身体の冷えに注意する
- 弾性ストッキングの活用
- 就寝時に足の下ワッションを置いて寝る
- 深夜の食事、深酒、睡眠不足に注意する。

## お正月の雑学

### おせち料理のおせちの意味は？

おせち料理のはじまりは弥生時代からで、定着したのは奈良時代から平安時代と言われてい

ます。元旦や五節句などの節目を祝うため、神様にお供えて食べるものを「御節供(おせちく)」と呼んでいました。一年の節目で一番大切なお正月に江戸時代の庶民に広まり現在の「おせち料理」と呼ぶようになったそうです。

正月の節句の日に神様に振る舞うおせち料理には五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿などの意味を込めた山の幸、海の幸を贅沢に盛り込み、「三が日」この3日間を普段は家事に追われる主婦から開放するという意味を含め、保存にきくような料理を中心に作られています。



## お知らせとお願い



新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、

- ①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」
- ②「県外への行き来や接触」の確認を引き続き行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

## 1月行事

- ・新年祝賀会
- ・書初め
- ・1月誕生会
- ・三所参り

はなぞのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.shunkokai.jp>

