



芙蓉の会だより

第 51 号

平成 31 年 2 月 5 日発行

代表 堀越 良子

～介護予防は生きがづくりから～

立春が過ぎ、梅の花を見かけるようになりました。春は近づいているのですね。インフルエンザが流行しているようですが、皆さまは大丈夫ですか？インフルエンザから身を守るには、正しい手洗い、普段の健康管理（十分な睡眠とバランスの良い食事）、予防接種、適度な湿度、人混みや繁華街への外出を控える（政府広報オンライン）、だそうです。まだまだインフルエンザの流行は続くものと思われます。

引き続き予防に気をつけて、元気に芙蓉の会におでかけください。



12月18日 干支の絵馬作り



部屋はクリスマスらしい装飾がたくさん。新年の干支のイノシシ、松竹梅、駒や羽根などのイラストを台紙に貼って絵馬を作りました。同じイラストを使ってもそれぞれ違った絵馬が完成。裏には新年の目標を書きました。その後は口の体操。お茶の時間にはケーキを食べながら楽しくおしゃべり。歌の時間にはクリスマスソングを歌いました。

1月15日 新年会



カルタ取り、花札、トランプ、福笑い等正月の遊びを。カルタ取りでは3月で93歳におなりの0さんが16枚とって優勝。一人でバスに乗って参加されています。お元気さを見習いたいものです。福笑いでは面白い顔にあちこちで笑い声。花札の花合わせは忘れてしまっていたり、初めての方ばかりでしたが教わりながらやっているうちに、楽しく遊べるようになりました。



今後の予定

3月19日 タワーホール 306

4月16日 タワーホール 403

5月21日 タワーホール 402

6月4日 タワーホール 403

6月は第1火曜日

毎月第3火曜日 13時～15時

会費 300円(材料費は別途)

60歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。

節 分

節分とは「季節を分ける」ことを意味していて、立春の前日を指す場合が多いです。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えており、それを追い払うための悪霊ばらい行事が執り行われます。

その一つが豆まきです。「魔目(豆・まめ)」を鬼の目に投げつけて邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。「炒り豆に花が咲く」ということわざがあるので、厄払いに用いた豆から目が出ないようにしっかりと炒り、豆まきを終えてから自分の年齢に一つ加えた数だけ食べる風習があります。