



御嵩町上穂土

## サービス付き高齢者向け住宅★層宅支援★訪問介護★ショートステイ

ブルメリアⅢショートステイ  
入所者受付中!!!

今年も残すところ後1か月となり、最近では秋を通り越して冬の気候となってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
2023年は元旦の能登半島地震から始まり、パリオリンピック開催など様々な出来事があった1年となりました。2025年はいったいどんな年になるのでしょうか？  
毎年この時期に「今年の漢字」について書いていますが、昨年の漢字は『税』でした。今年の予想は「震」「災」「金」が有力のようですが、いったい何になるのでしょうか？？ 12月12日に発表されますので、楽しみに待ちましょう!!!  
今年の冬は気象庁の発表によると、冬型の気圧配置が強まり、気温は全国的に平年並みですが、西日本と東日本では平年より低くなることもあるようです。極端な暖冬となった昨シーズンと比較すると、冬らしい寒さの日が多くなりそうですので、体調管理には気を付けてください。  
本年は大変お世話になり、ありがとうございました。来年もよろしくお願いたします。

日比野 亮司

### ショートステイより

もう12月、やっと12月、みなさまにとってはどのような1年でしたでしょうか？  
寒さの中、元気に遊び回る子供たちの姿にこの1年の成長を感じます。  
12月は師匠といえども走り回るほど忙しいという意味から「師走」とも呼ばれています。本格的な冬が到来し、地域によっては雪が降り積もる時期です。12月は冬らしい行事や記念日が多くありその年の締めくくりとなる月です。国際障害者デー、世界人権デー、クリスマス、大晦日、除夜の鐘、数えたら沢山あります。また12月の休日も10日間あります。12月の二十四節気は、7日の「大雪」22日の「冬至」です。大雪とは本格的な冬到来を意味し、山の動物達も冬眠に入ります。冬至は1年のうちで最も日照時間が少なく夜の時間が長い日です。寒い日はみなさん家庭でも、鍋や温かい食事で身体を温めて夜を過ごすことでしょう。風邪をひかないよう1年を締めくくりましょう。

ショート 長谷川千恵子

### ブルメリア今渡より

あつという間に1年が過ぎ今年も残り1か月となって参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？師走と聞くととても気忙しい気持ちになりますね。12月の誕生花は「シクラメン」です。活動が鈍化した冬の心身に生命感あふれるエネルギーを放ち、活力をあたえてくれます。気持ちが前向きになり心の中のわだかまりが消え、自信がわいてくるそうです。花のもつ「気」を利用して心と体のバランスをとりながら過ごすことで少しでも元気になれるといいですね。寒くなってくるとどうしても血圧が上がりがやすくなります。手・足の末端が冷えている人は血圧の上昇に気をつけましょう。

【やってみよう3つの生活習慣】

- 1.手・足の指をもむ。つま先立ちをする。
- 2.息を吐くことに意識して深呼吸を5分行う。
- 3.ビタミンCやポリフェノールを積極的に摂る。

これから増々気温が下がり寒くなって参りますが、お身体に気をつけてこの冬を乗り越えましょう。

ヘルパー 古屋 淳子

## ★ブルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

**移動美容室**  
ひまわり  
12/3(火) ひまわり美容室  
来月は1月7日(火)  
9:30~  
事務所にて  
事前予約受付中  
カット2,860円(税込み)~

12/18(水) 13:20  
パン屋さん  
長の丘  
12/25(水) 14:00~  
クリスマス会

12/4(水) 13:30  
健常棟のみ  
陶芸教室

健常棟レクリエーション  
毎週(火・金)  
13:00~14:00  
月6,600円  
コミュニティ広場にて  
R6年6月から始めます。  
ご希望の方は事務所まで  
お申込み下さい。

## ☆ひだまり広場☆ブルメリアⅠ・Ⅱ リサイクル資源日程

【レクリエーション】AM10時~、PM14時~

健康体操やゲーム等々を 感染予防に

努めながら行っております。



2日(月) ガラス・ビン・紙容器

9日(月) 金物類・粗大ゴミ

16日(月) カン・ペット・トレイ資源

14日(土) 陶磁器類

可児タクシーにて運行中

運行日 月・水・金

出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)

行き先: アカシクリニック

※出発時間 変更ある場合があります。

事前に相談させていただきます。

## ★ブルメリアⅢからののお知らせ

面会を実施しています

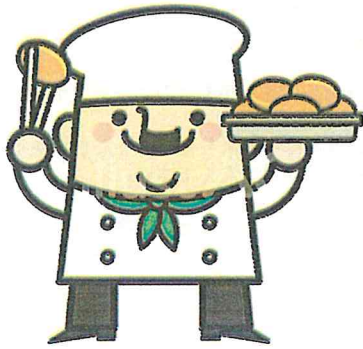
14:00~ (10分間)

14:40~ (10分間)

詳しくはお問合せください



# 大好評のパン屋さん今回も完売 いたしました★



## 計画停電実施日



AEDをみんな体験しました！！



## お猿さんがプルメリアに やってきました～★

