

おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ  
 上市町社会福祉協議会  
 473-9300  
 おたっしゃ家 (中央小学校内)  
 472-2716

月	火	水	木	金
あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。風邪は「気」からと言います。笑いと元気で楽しく過ごしていきましょう。今年一年、どうもありがとうございました。来年も楽しみましょう。				<b>1 ★</b> ペタンク 伊井好作さん
<b>4</b> 手づくりの日 深川清子さん	<b>5</b> 大正琴で唄おう (上市公民館)	<b>6 ★</b> 和玲の会 フルト. 琴. キボード 演奏会	<b>7</b> 為になるお話 黛 貞夫さん	<b>8</b> 転倒・介護予防体操 アピアスポーツクラブ
<b>11</b> 手づくりの日 深川清子さん	<b>12</b> 習字教室 指導 清水順子さん	<b>13</b> いきいき体操 指導 有山静子さん 読み聞かせ 上市図書館職員	<b>14 ★</b> 楽しい民謡を歌おう 和楽会	<b>15</b> 誕生会 (12月生れ)
<b>18</b> マジックショー 吉浦さん	<b>19</b> 研修医による ミニ講座	<b>20</b> 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	<b>21</b> 楽々太極拳 指導 富田・杉木さん 楽しく唄おう 剣民謡	<b>22</b> ペタンク クリスマス大会
<b>25</b> クリスマス会 & 忘年会	<b>26</b> 習字教室 指導 清水順子さん	<b>27</b> 作って食べよう 餅つき	<b>28</b> お正月用生け花 大そうじ	<b>29</b> 年末・年始休み

※ 予定が変更になる事もあります

★1:00帰宅です

そもそも「冬至」って何

この時期(冬)になると「冬至には〇〇を食べましょう」や「〇〇をしましょう」となど話を耳にしますが、そもそも「冬至」とは何？

☆冬至とは…

二十四節季の第22。1年で一番昼が短い日です。今年は12月22日(金) 年によって変わります

☆冬至にすることって…

～ゆず湯～

湯船にユズを5～6個浮かべて入ると風邪予防になると言われています。

冬至とユズの関係ははっきりしていませんが、ユズ湯の習慣は銭湯ができてからのもので、湯治(とうじ)と冬至のゴロ合わせで、身体が無病で達者であれば融通(ゆうずう…)が利くとのこじつけとも言われています

～「ん」のつく食べ物を食べる～

冬至と言えば「かぼちゃ」と思いますが、かぼちゃだけではありません。

「ん」のつく食べ物あげてみましょう

…れんこん・だいこん・にんじん・ぎんなん・うどん 他に何があるでしょう？

