



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和7年

12月

年の瀬ですね！12月の雑学＆豆知識

2025年もあっという間に残り1か月をきりました。みなさん、どんな1年を過ごされましたか？今回は4つの12月にまつわる“雑学＆豆知識”をご紹介します☆

その①：風邪をひかないために温める場所は？

→それは『首』です。首には大きな 血管が通っており、体温調節に重要な役割を果たします。首を温めると全身が温まりやすく、風邪の予防に効果的です。

その②：なぜ“年越しそば”を食べるの？

→『長い麺のように長寿を願うため』とされています。“年越しそば”は細く長いその形状から、「1年の苦労や災厄を断ち切り、新しい1年を健康に過ごす」という願いが込められています。

その③：『冬至に柚子湯』の由来は？

→ずばり、『ゆずが“融通”に通じて縁起がよいとされたから』です！また冬至＝“湯治”といった語呂合わせもあり、昔から日本の民間療法としてとり入れられてきました。ぜひ柚子湯で身体を温めてくださいね♪

その④：『除夜の鐘』はいつからはじまった？

→日本で「除夜の鐘」がはじまったのは『鎌倉時代』とされています。起源は中国の宋の時代で、鬼ばらいのために月の最終日の夜に鐘をついていたものが大晦日だけになり、その形が日本の禅寺に伝わったと言われています。



早口言葉でお口の体操♪

突然ですが“早口言葉”は得意ですか？「ちょっと苦手かも…」「難しそう…」と感じられる方もいらっしゃるかもしれません。ですが“早口言葉”をすることで、脳トレ効果や、口腔機能の低下予防・向上などの嬉しい効果があるそうです。代表的な早口ことばをご紹介しますので、チャレンジしてみて下さいね♪

<レベル1> *なま麦 なま米 なま卵

*となりの客はよく柿食う客だ

<レベル2> *東京特許許可局

*赤まきがみ 青まきがみ 黄まきがみ

<レベル3>

*ぼうずがじょうずに びょうぶにぼうずの 絵をかいだ

*蛙ぴょこぴょこ3ぴょこぴょこ あわせて ぴょこぴょこ6ぴょこぴょこ

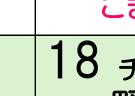
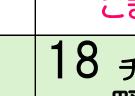
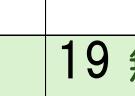
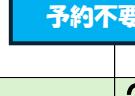
*この竹がきに 竹立てかけたのは 竹かけたかったから 竹立てかけた



さくらカフェ 12月のミニ講座

12月のさくらカフェ14時～のミニ講座では、ココラーレさんによる「弦楽四重奏 クリスマスコンサート」を開催します。ココラーレさんの弦楽演奏で、クリスマスにぴったりな素敵なお音楽を、たっぷりと堪能しましょう♪ ぜひ皆様、聴きに来てくださいね♪ 今月は 12月11日（木）の開催です。

12月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 *各体操教室 申込開始日 	2	3	4 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち 	5	6
7 予約不要/ 雨天中止	8 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合 	9	10 無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター 予約制 	11 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館 	12 予約不要 	13
14	15	16 予約不要 	17 こまほっと カフェ 10:00~12:30 狛江団地第一集会室 	18 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち 	19 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター 予約制 	20
21	22 冬至 	23	24 家族介護者の会 予約不要 13:30~15:00 正吉苑会議室 	25 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち 	26 無料体操教室 14:30~ 上和泉地域センター (体育館) 予約制 	27 予約制 
28	29	30	31			
年末年始 休み (12/29~1/3)						

☆12/ 8(月)『野川緑道を歩く会』毎月第1月曜日 10:00~11:00 野川緑道・野川をゆっくり歩きます。

◎12/11(木)『さくらカフェ』毎月第2木曜日 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館で開催します。詳細は裏面をご覧ください。

◎12/17(水)『こまほっとカフェ』第3水曜日 10:00~12:30 狛江団地第一集会室で開催します。

○12/10(水)『谷戸橋 無料体操教室』大井直子先生の「冬を元気に!健脚体操」です。

○12/19(金)『野川 無料体操教室』小竹弘倫先生の「認知症予防体操」です。空手の型を取り入れて頭も身体も使いながら動きます。

○12/26(金)『上和泉 無料体操教室』宮崎正和先生の「介護予防体操」です。体力・筋力UPを目指します!(ZOOM配信も有)

◇12/24(水)『家族介護者の会』日頃、介護をされている方が気軽に介護について困ったことなどをお話しする会です。

・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制です。

お1人様1カ所の申し込みです。12月1日(月)8:30より申し込み開始です。新規の方を優先させていただきます。

・諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良、発熱のある方は参加をお断りする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで