

# たんぽぽだより



2025年12月22日 発行381号

社会福祉法人龍鳳 たんぽぽ

〒176-0001 練馬区練馬2-14-9

TEL03-5946-3588

<http://www.fukushiryuhoh.or.jp/tanpopo/>



## □基本理念

- 利用者的心と体をもっとも大切に考え、自立と社会参加を援助することを基本理念としています。
- 温もりのある心と未来を見通す広い視野をもって、利用者一人一人の持つ能力や才能を存分に發揮できるよう努めます。

## 年末年始の風物詩

施設長 澤井 康郎

早いもので、今週で今年のたんぽぽの通所が終わります。年末年始はご家族睦まじく過ごしていただきたいと思います。

さて、大晦日と言えば、おそばを食べます。「年越しそば」と言いますが、どうしておそばを食べるのでしょうか。いろいろな言い伝えがあります。それは、①そばのように長く生きたい、②幸福が長く続きますように、③そばは切れやすいから、1年間の悪いこと、わざわいを断ち切ってしまいたいなどです。こんな思いを込めて、そばを食べるようになったのだそうです。もともとは、江戸時代の金の細工師が仕事納めの日、仕事場に飛び散った金の粉や銀の粉を集めるために、そばの団子を転がして集めたのだそうです。そこから、「そばは金を集める」と縁起がいいというわけで、江戸っ子がおそばを食べ始めたのだそうです。こんな話をしながら年越しそばを食べて、カウントダウンをしてみるのも、いいのではないでしょうか。

また、みなさんはお正月の伝統的な日本の遊びといったら、何を思い浮かべますか。「凧揚げ」「コマ回し」「羽根つき」は代表的な正月遊び、風物詩ですよね。では、なんでお正月に「凧揚げ」をするのでしょうか。そんなことも知らずに、やれ凧揚げだの、コマ回しだのと言っている日本人のなんと多いことか。(NHK「チコちゃんに叱られる」の言い回し)「凧揚げ」は、江戸時代にたいへん流行ったそうです。また、正月に空を見上げると気持ちがよく、健康にもいいので上げられたという説があります。また、お侍さんの屋敷に凧が入ってしまったり、お殿様の行列の邪魔をしたりしたので、凧揚げ禁止令が出



たそうですが、お正月だけ許されて、上げられるようになったという説もあります。また、「羽根つき」は羽が「悪いこともはねのける」と考えたり、黒い球の部分はムクロジ(無患子)の実といつて、漢字で書くと「患わない子」つまり、「病気をしない子」を意味しています。つまり、子供たちが健康に育つことを願ったそうです。「コマ回し」も、ものごとがうまく回るようにという願いがあつたり、コマをぶつけて遊ぶことで、子供が健やかに育つことを願つたりしたそうです。お正月の遊びは、子供の成長や健康を考えて、遊ぶものが多いですね。大人になっても、たまにはお正月の遊びをしてみるのもいいと思います。最後に、1月5日にはけがや病気がなく、元気に通所されることをお待ちしています。新しい、すばらしい年をお迎えください。

# 1月の活動予定

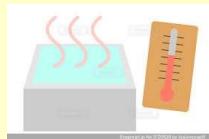
日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦 冬季休暇	2 冬季休暇	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17 開所日
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 健康コラム

### ～ 冬の入浴に潜む危険！ヒートショックを防ぐ3つの習慣 ～

寒さが厳しくなるこれからの時期、暖かい部屋から冷えた脱衣所・浴室へ移動する際の急激な温度差で、血压が乱高下する「ヒートショック」に注意が必要です。めまいや失神だけでなく、心筋梗塞や脳卒中につながることも… 次の3つの習慣で予防しましょう！

- 脱衣所・浴室を温める
  - 入浴前に脱衣所を暖房で温める。
  - 脱衣所・浴室に暖房がない場合は、シャワーや蒸気で壁や床を温める。



- 安全な入浴方法を心がける
  - お湯の温度は41度以下のぬるめに設定。
  - 長湯は避け、入浴時間は10分程度を目安に。
  - 心臓から遠い手足からかけ湯をして体を慣らす。
  - 飲酒後や食後1時間以内の入浴は避ける。

- 水分補給とゆっくり動作
  - 入浴前後にコップ1杯の水を飲んで脱水予防。
  - 浴槽から立ち上がる時は、一呼吸おいてからゆっくり動く。



「ちょっとした心がけ」が冬の入浴事故を防ぎます。安全に冬を過ごしましょう。

# いも お芋ほいイベント



2025.11.8(土) 白石農園にて

いも ちゅう  
お芋ほい中



お天氣にも恵まれました  
快晴！！



上手にほれたかな？

いも と  
お芋が採れました！！



たくさん採れましたか？



大きいのが  
採れました！！





## しゅうごうしゃしん 集合写真

## しゃちゅう 車中にて



2025年11月8日土曜日に、和光市にある“白石農園”の畑でさつまいも掘りにいってきました。今年の目的は“自分の住んでいる地域の農園で採れる作物を知り、収穫体験をしてみよう”になっています。畑は越後山中央公園という大きな公園の横にあり、親子連れがたくさんいてとても賑やかな所です。

お芋ほりは初めての方がたくさんいらっしゃったため、午前中に“お芋ほりの注意事項”の動画を皆で確認しました。私も「お芋はシャベルでなく、手で土を取り除く様に採る」や、「さつまいもは、種類によって1週間～4週間程、暗い場所で寝かせておく。」等、初めて知ることがたくさんあり、とても勉強になりました。

天気も午前中はどんよりと曇っていたものの、午後になるとすっかり天気となり、“お芋掘り日和”になっていました。利用者の方々は、土に手を入れるのを最初はためらっていましたが、土の中からさつまいもが見えてくると、「採れた！」と笑顔で大きなさつまいもを見せて下さいました。1回採り方を覚えると楽しくなってきたのか、まだ掘っていない所を、一生懸命軍手をはめた手で、土を掘り返して下さいました。初めての体験で疲れたものの、頑張ってさつまいもを掘れたことが成功体験としてつながったと、利用者の方々の笑顔を見て思いました。

帰りの車の中でも、さつまいもを採った興奮が冷めずに、さつまいもが採れたこと・皆でさつまいも掘りができたことを一生懸命に伝えて下さいました。

せっかく貴重な体験ができたので、今年だけでは終わらずに、また来年も皆でさつまいもを掘って、楽しく過ごせれば良いと思います。

## ～ 非常用車両型電源を購入しました ～

車の燃料を使用して使うこのできるもので、東京都の補助金を受けてたんぽぽ・こぶし共に購入しました。

今後も、災害時についての備えをすすめていきます。

