



プルメリア通信

〒241-0825
横浜市旭区中希望が丘165-3
tel 045-360-6607
fax 045-360-6608

早いものでもう師走。すっかり日が短くなりました。今年は12月22日(水)に「冬至」を迎えます。冬至といえば、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣がありますが、実は、かぼちゃ以外にも「食べると幸運が得られる」「縁起が良い」とされている食べ物があるんですよ。

「冬至の七種」(とうじのななくさ)と呼ばれるもので、「ん」が2つ付いていて、たくさんの運が呼び込めると言われています。(※「ん=運」が重なるという意味で、縁起担ぎの食材なのです)

- ①「南瓜 なんきん(かぼちゃ)」②「蓮根 れんこん」③「人参 にんじん」④「銀杏 ぎんなん」
- ⑤「金柑 きんかん」⑥「寒天 かんてん」⑦「饅頭 うんどん(うどん)」

これら運盛り食材は、運氣アップだけでなく、免疫力の強化や風邪の予防など、寒い冬を乗り越えるこの時期にぴったりです。今年はずい冬至の七種コンプリート!! +ゆず湯にチャレンジしてみましょ(*^▽^*)ノ



11月のアルバム



< 外出 > みかん狩り



< レク風景 > みかん狩り・セラバンド・輪投げ 他



みかん狩りの後、ホカホカのふかしもいただきました♪



みかん狩り



< 認知症&予防カフェ > きっさプルメリア



セラバンド



セラバンドで身体をグ〜〜ンと伸ばします。気持ちいい〜!

*皆さまのご協力のもと、カフェも順調に開催されています。今後も皆さまと楽しい時間を過ごしていきたいと思ひます。

< お知らせ >

認知症&予防カフェ

今後の予定

「きっさプルメリア」



12/19・R4.1/16

毎月第3日曜日開催

2/20・3/20

時間: PM2:00~3:30

< プルメリア 周辺地図 >



随時見学受付
中!
お気軽にお立ち



パターゴルフ



輪投げ

