



藤枝だより



12月の様子

12月はおでん屋さんやジャンボ干支、クリスマス会などイベント盛りだくさんでしたね。今年も1年お世話になりました。たくさん思い出を作ることができましたね。来年もよろしくお願いたします。

2025

ジャンボ干支



お正月の行事や食べ物の文化を知ろう

一年のスタートとなるお正月はどこか特別な雰囲気であられ、なんだかワクワクしますよね。そもそも「お正月」とは1月の別称。「正」という字には「年の初め、年を改める」という意味があることから、1月を「正月」と呼んでいたそうです。

年の始めには、家族が元気に暮らせるよう見守ってくれる「年神様(としがみさま)」という神様がそれぞれの家にやってくる、と言い伝えられています。この年神様を歓迎する準備として、様々な正月行事が行われるようになったのです。

引用元:コスモスパークジャーナル
お正月の行事や食べ物の文化を知ろう

<https://cosmosparkjn.jp/column/shogatsu/>



詳しく知りたい方はコチラ⇒

移動販売車の「はじ丸」にお越し頂きました。

移動販売車の「はじ丸」にお越し頂きました。お菓子やパン等の他にもヨーグルトやお稲荷さん等の冷蔵商品も販売しておりました。皆様、カゴ一杯に買物を楽しまれており、持って来て頂いた商品の殆どが売れていました。今回は、初めての試みでしたが、とても好評な様子でしたので今後も定期的にお越し頂ければ幸いです。

移動販売



今日から始める健康習慣

元気でお過ごしいただけるように願いを込めまして、今回は今日から始められる簡単な健康習慣を6つご提案をさせていただきます。

【健康に過ごす為の6つの習慣】

- ① 体重を測る
- ② 水分をとりましょう！
- ③ 肝臓にも休日を
- ④ タバコとさよならするための準備運動を
- ⑤ 動く量を増やす！
- ⑥ リラックスタイム、お楽しみタイムを大切に

詳しく知りたい方はコチラ⇒



引用元:協会健保「今日から始める健康習慣」

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/oita/cat070/kenkonavioita/r0601/>

社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

