



12月のオアシスだより

2019. 11. 26発行
オアシス井田

今年の冬至は、12月22日です。冬至は北半球では一年で一番日照時間が短い日です。昔の人々は夜が長いことを死に近づくことだと考え、その厄から逃れるために、無病息災を祈りました。今回は現在も受け継がれる様々な風習をご紹介します。冬至かぼちゃやゆず湯は有名ですが、「冬至の七種」という風習があり、「運」をつけるため名前の最後に「ん」のつく、南瓜、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、饅頭・砂おろしなどを食べる「運盛り」というものがあります。また、「砂おろし」という風習があります。食物繊維が豊富なこんにやくを食べると1年間体内に溜まった不要なもの(砂)を出すことができると言われています。冬至の習わしに従ってみるのもいいですね！

12月の予定表

※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
1	2 AM フェスタ 打ち合わせ	3	4 AM フェスタ リハーサル	5 AM フェスタ リハーサル	6 オアシス フェスタ	7 オアシス フェスタ
8	9 AM フェスタ振り返り	10 AM ヘルスチェック PM 落語力フェ	11 AM ミーティング PM つばマッサージ	12 AM パナポート AM 生ジュース ※14時閉所	13 AM 音楽教室 PM パソコンC	14 ポッチャ大会 (未定)
15	16 AM 大掃除 PM パソコンC	17 AM 大掃除	18 AM 生ジュース PM ボウリングC	19 AM ウォーキング エクササイズ	20 AM 音楽教室	21
22	23 AM クリーン アップ作戦 PM 書道C	24 AM 生ジュース	25 AM クリスマス会	26 忘年会♪	27 冬期休暇 13時間所・来所可	28 → → 1/5(日)まで
29	30 → →	31 → →				