



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和7年

1月

2025年がやってきました 🌱

皆様、新年あけましておめでとうございます！

いよいよ1月！1年で一番寒さが厳しいとされる月です。そんな1月の記念日について、まとめてみました！

***1月1日「正月」**：作物の豊穰と人々の健康を司る歳神さまをお迎えし、お祝いする行事。懐かしのお手玉やけん玉などを楽しむことで脳も活性化されるかも？

***1月7日「七草の節句」**：せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ この7つが春の七草。それぞれに薬効がありますので、ぜひ七草粥を味わって！

***1月22日「カレーの日」**：昭和57年、全国学校栄養士協議会がこの日の全国の給食メニューをカレーと決めたことから「カレーの日」に！カレーに欠かせない香辛料「ターメリック」にはアルツハイマー型認知症に効果があると言われている「クルクミン」という成分が含まれています。

***1月25日「日本最低気温の日」**：明治35年のこの日、北海道旭川で氷点下41℃の記録が観測されました。

本年もこまえ正吉苑をよろしくお願いいたします。



正吉福祉会ホームページ QRコード

【チームオレンジ のがわひとのわ】ご紹介



「チームオレンジ」は認知症サポーターと認知症の方が一緒に活動する「よりどころ」です。認知症の方やそのご家族、最近忘れっぽくなったなあと思う方、人と話すことが少ない方、私たちとお茶やおしゃべりを楽しみませんか？

活動日：毎週木曜日（第2木曜日・祝日はお休み）

時間：13時30分～15時30分

場所：野川のえんがわ こまち

参加費：100円（予約不要）

問合せ：地域包括支援センターこまえ正吉苑 TEL03-5438-2522 大井・小島

🌸 さくらカフェ 1月のミニ講座 🌸

毎月第2木曜日に開店している「さくらカフェ」。14時からのミニ講座では、11月に予定していながら、都合により延期となっていた「旅のことば③ 認知症とともに よりよく生きるためのヒント」の第3弾をお届けします!! 地域包括支援センターこまえ正吉苑の社会福祉士・精神保健福祉士 江口がご紹介しますのでお楽しみに♪今月（1月）は9日（木）の開催です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

1月

こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				2	3	4 体操教室 申込開始日
5	6 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター前集合	7	8 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	9 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	年末年始のため今月は4日からの申し込み開始となります。	
12	野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)	秋吉久美子先生の「健康いきいき体操」です。		16 チームオレンジ のがわひとのわ 13:30~15:30 こまち	17 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	18
19	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する会です。(予約不要)	22 家族介護者の会 13:30~14:30 正吉苑会議室	23 チームオレンジ のがわひとのわ 13:30~15:30 こまち	24 無料体操教室 13:30~14:30 上和泉地域センター	25	
26	27	28 毎週木曜日(第2木曜・祝日以外)は【のがわひとのわ】です。 ＜詳細は裏面＞	29	30 チームオレンジ のがわひとのわ 13:30~15:30 こまち	リライズの高橋聡先生の「介護予防体操」です。 ⇒＜ZOOMでも配信します。＞	

- 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。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。1月4日8:30より申し込み開始。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・発熱がある方は参加をお断わ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