



# サンサン タウン

岐阜市・タワ-43 2022.12.1  
3F ササタケ情報 VOL.167毎月1回発行

今年の冬至は12月22日(金)です。冬至の日に柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがありました。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、「長年の苦勞が実りますように」との願いも込められています。柚子湯には、血行を促進し冷え性を緩和したり、ビタミンCによる美肌効果、香りによるリラックス効果もあり、元気に冬を越すためにもお勧めです！



サンビレッジ岐阜  
HPはこちらから



〒500-8856 岐阜市橋本町2丁目52番地 岐阜シティ・タワー43 3F  
社会福祉法人 新生会 サンサントウン事務局  
TEL 058-266-4333 FAX 058-266-4334



## ☆ 安気にいこまいかシリーズ 「マスクデコレーション」

今回は、「マスクデコレーション」を行いました。レンコン・カブ・オクラなどの野菜とローズマリーハーブも使って、マスクにスタンプを押しました。カラフルでかわいいマスクが出来上がりました。「1人ではなかなかできないから良かった」などのお声を頂き、楽しんで頂けたご様子。皆さん、使う野菜や色の配置を工夫されている姿がとても印象的でした。ご参加頂きありがとうございました。(新生メディカル)



## 11月29日(水)健康講座

今回は、温活(おんかつ)をテーマに開催しました。ハンドマッサージなど、すぐに始められる温活方法や体を温める飲み物をご紹介します。75歳以上の方で8割が、冷えて悩んでいるとも言われています。体を温め、免疫力を高めて、寒い冬を乗り切りましょう！(シティタワー・アンキーノ)



## サンビレッジフーズよりお知らせ

12月のお惣菜は、12月29日～1月5日までお休みさせていただきます。サンビレッジフーズは1/1(月)休業になります。

### 年末年始休業のご案内

**シティタワー診療所**  
12/29(金)～1/3(火)休診  
**歯科・オーラルクリニック**  
12/29(金)午後～1/4(木)休診  
**たんぽぽ薬局**  
12/29(金)13:00まで 12/30～1/3(水)休業



**LET'S NEXT**  
12/29(金)～1/4(木)休業  
**みっけのおうち**  
12/29(金)～1/3(水)休業



**シティタワー・リハビリサロン・サロンA**  
12/31(日)～1/3(水)休業(サロン)  
12/30(土)～1/3(水)休業(サロンA)  
**新生メディカル**  
12/30(土)～1/3(水)休業  
**訪問看護ステーション・3階事務所**  
12/30(土)～1/3(水)休業

## 今月の事業所紹介 NO.24

### シティタワー リハビリサロン



皆さんこんにちは！  
リハビリサロン職員の古田です。今回は、アクティビティの1つである美容クラブについて紹介します。美容クラブでは、爪の形を整え、表面を磨いたり、マニキュアを塗ったり、蝶やお花のシールを付けて、デコレーションするなど、ご利用者の方に人気のアクティビティです。  
男性利用者の方も、大歓迎です。興味のある方は、ぜひ、リハビリサロンまで!!

## 12月イベント情報



### ◆ サンサンクリスマス会

日時：12月21日(木)  
場所：3階 サンサンひろば  
内容：午前の部 10:00～  
みっけのおうち クリスマス会  
午後の部 13:45～  
ボイストレーニング(Xmasバージョン)  
職員による合奏



## 12月7日(木)健康講座

「腸活 ヨガ」  
～腸を整えていつまでも元気で若々しくいたいあなたへ～

日時：12月7日(木) 13:00～13:30  
場所：3階 まなびるーむ  
担当：シティータワー・リハビリサロン  
参加費：無料

※詳しくはチラシをご覧ください

