



冬の外出バスドライブ



札幌市内も雪が積もり、一気に冬景色となりました。冬期間は、道路の都合で札幌市外へ出て、遠くへ行く事は出来ませんが、市内で冬ならではの所や、冬でも楽しめる施設へお出かけいたしますので、是非ご参加ください。



現地で温かい飲み物を飲みながらお話しもお楽しみください。



施設の見学



お買い物ドライブ



車内は温かくしています

※過去の外出レク写真です

ディケアだより

JANUARY / 2025
老人保健施設 えん

1月号



外出バスレクのご報告

サッポロファクトリー



サッポロファクトリーの巨大ツリー見学へ行きました。見学の後はツリーを見ながらカフェでゆっくりとコーヒーを飲みました。

三角山りんご園



毎年恒例の三角山で収穫されたりんごのお買い物をお楽しみいただきました。

千歳方面



千歳キンビール園でジンギスカンをお召し上がりいただき、食後に千歳の岩塚製菓でお菓子のお買い物をしました。

小樽貴賓館



小樽貴賓館では「にしんお重」をお召し上がりいただき、食後に小樽のかま栄でお買い物もお楽しみいただきました。

ご挨拶

いつも「老人保健施設えん」をご利用頂き厚く御礼を申し上げます。

札皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。早いもので今年も残りわずかとなりました。本年も、たくさんのご利用者様にお越し頂きました事、大変感謝申し上げます。



理事 岩佐 愛

いよいよえんの年末年始行事が始まります。クリスマス会、年末餅つき、年末年始特別営業と様々な行事を予定しておりますので、是非ご利用し楽しい時間をお過ごしください。

そして、皆さまにとって良い年を迎えられますよう心からお祈り申し上げます。

室内・室外の気温差が大変大きくなりますので、体調にはくれぐれもお気をつけください。

体調に不安がある方は

ご連絡先（611-5522）まで

ご連絡なくご相談下さい。

外出バスレクへご参加いただきありがとうございました。ぜひ冬期間もご参加ください。

1月 外食ドライブ予定



ご家族様、お身内の方もご参加いただけます

お食事席の都合上 外食ドライブは 全て **7日前まで**にお申し込み下さい

ご紹介いただきました通所
体験の方は当日無料となります。

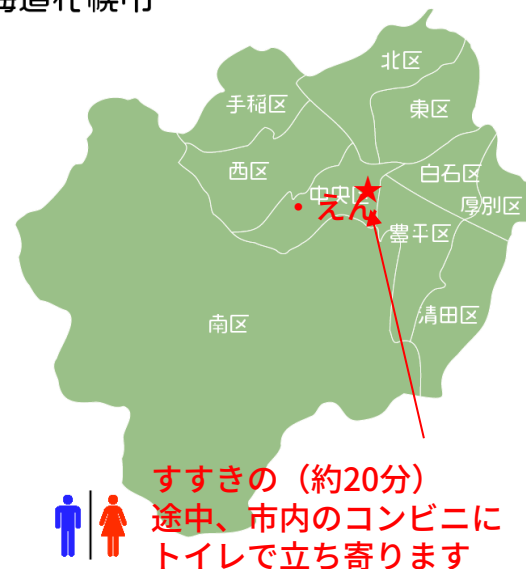
ホリデイ・イン札幌すすきの

すすきのにあるホリデイ・イン札幌すすきのホテルで、日替わりのメイン料理と道産食材を豊富に使用した食べ放題のレストランで、シェフの調理実演で好評の「ライブキッチン」を日替わりでお楽しみいただきます。



明るい店内でお召し上がりください。

北海道札幌市



日替わりビュッフェとなります

オールデイダイニング 「ヴェルデ」

札幌市中央区南5条西3丁目7番地

お食事代 1,760円

1月 出発 11:10 到着 13:30

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

お食事メニュー
ランチビュッフェ
(サラダ・オードブル
ご飯・中華・洋食
デザート・ドリンク 等)

1月 外食ドライブ予定



ご家族様、お身内の方もご参加いただけます

お食事席の都合上 外食ドライブは 全て **7日前まで**にお申し込み下さい

ご紹介いただきました通所
体験の方は当日無料となります。

ANAクラウンプラザホテル札幌



雲海御膳（和ランチセット）



落ち着いた座席でお楽しみください

北海道札幌市



札幌駅近く（約20分）
途中、中央区内のコンビニに
トイレへ立ち寄ります



地上26階建てのホテル

北海道の旬の食材をちりばめ、素材本来の味を丁寧に引き出す料理と、
日本ならではの趣ある空間でお食事をお楽しみください。

和食處「雲海」

札幌市中央区北3条西1丁目2-9

お食事代 2,500円

お食事メニュー

雲海御膳

天ぷら膳・お造り3種・ご飯
味噌汁・炊き合せ・香の物
コーヒー

1月 出発 11:05 到着 13:30

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1月 バスドライブ予定



ご家族様、お身内の方もご参加いただけます。

ご紹介いただきました通所体験の方は当日無料となります。

中央区 神社巡り

年の初めのバスドライブは、中央区の神社を巡ります。神社をまわり、旧年の感謝と平安無事を祈りましょう。北海道神宮、札幌護国神社、伊夜日子神社、伏見稲荷神社を巡る予定です。途中、神社前の公道でバスを停車致します。遠くからではございますが、2礼・2拍手・1礼のご参拝をされてはいかがでしょうか。

神社参拝は、年神様を見送る「松の内」(1月1日～15日までのこと)までに行くと良いと言われております。神社で祈願するときは、誓いを立てるようにすると叶いやすくなるといえます。これまでの感謝と謙虚な気持ちで願い、手を合わせましょう。



北海道神宮



札幌護国神社



伏見稲荷神社



伊夜日子神社



札幌の雪景色をみながら、冬期間も市街のバスドライブをどうぞお楽しみください。

北海道札幌市



1月 出発 12:30 到着 13:40

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

トイレは途中、コンビニに立ち寄ります

1月 バスドライブ予定



ご家族様、お身内の方もご参加いただけます。

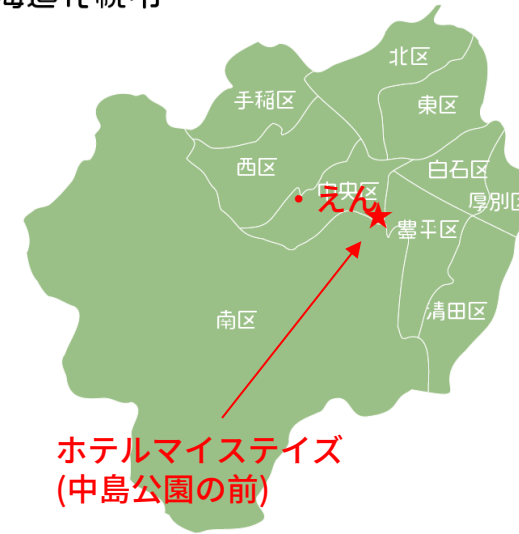
ご紹介いただきました通所体験の方は当日無料となります。

大通 すすきの 中島公園 コース

札幌の中心部、大通～狸小路～すすきのをドライブします。たくさんの方で賑わう雪景色の札幌の街並を車内からご覧ください。今回はドライブの最後に中島公園駅の前にある、ホテルマイステイズプレミア札幌パークのカフェでお飲み物をお召し上がりいただきます。店内ではごゆっくり、コーヒーなど温かい飲み物を飲みながら、お話しもお楽しみください。

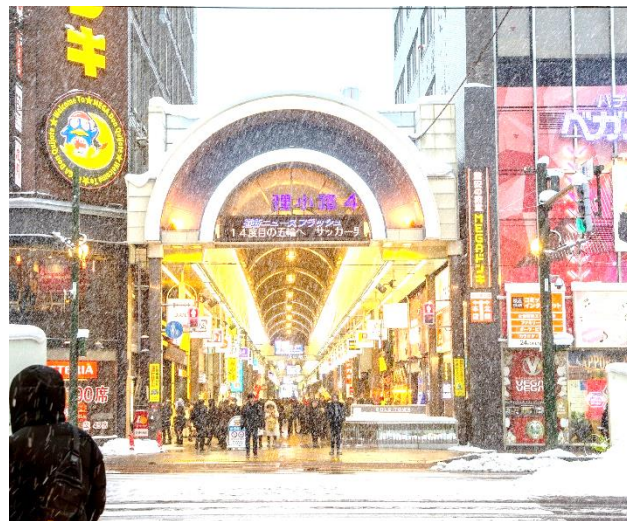


北海道札幌市



1月 出発 12:30 到着 14:30

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



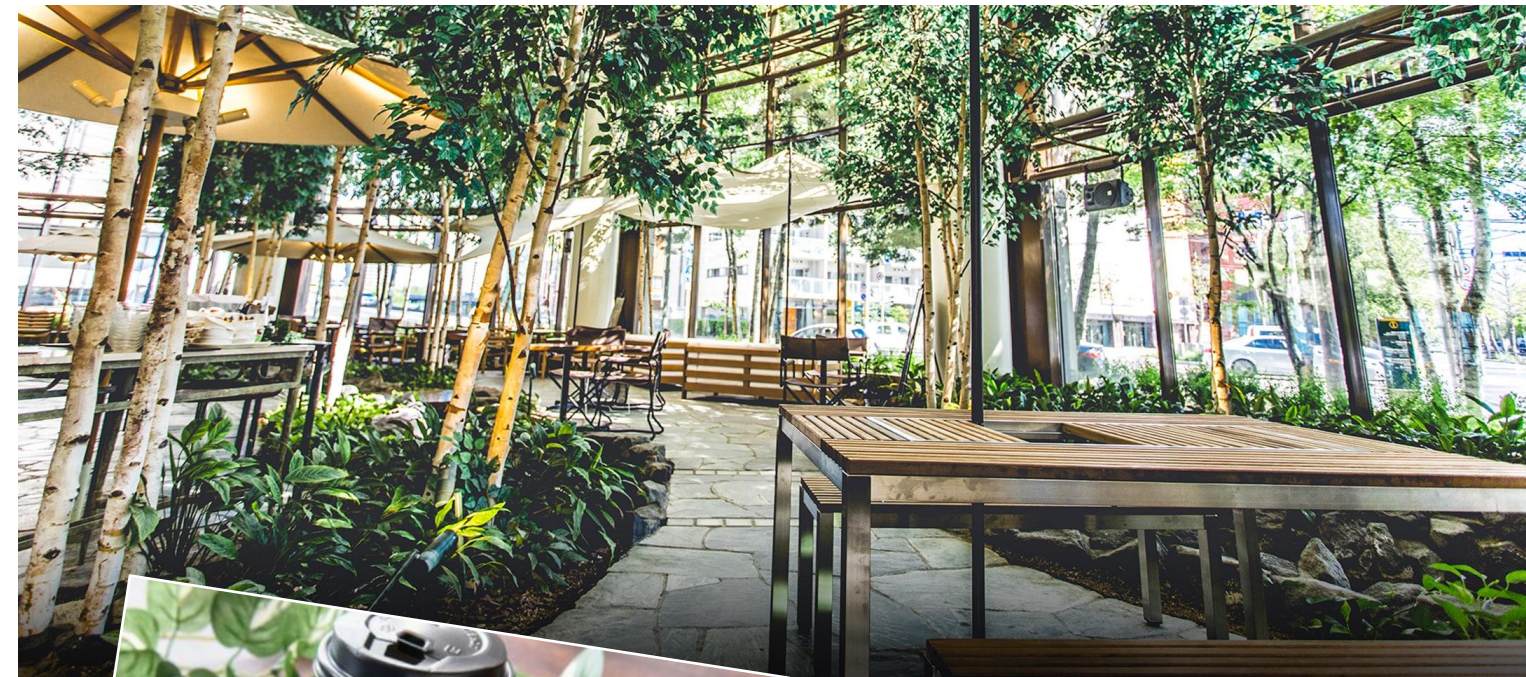
狸小路



すすきの交差点



大通公園



カフェ店内



身体は冷えることになりません。身体を温めたいのであれば飲む必要はなく、



身体は冷えることになりません。身体を温めたいのであれば飲む必要はなく、

身体をあたたためる「温活」について

のどが渴いた時に温かい物を飲むのが良いと言われております。もし、白湯を飲んで温めたいのであれば、「シヨウワ・シナモン・はちみつ・黒糖・梅干し」などを加えると温められる効果があります。朝の起床時は、体温がいちばん低い時間帯です。朝食に体温よりも冷たい物をとると、筋肉や組織が収縮して血流は悪くなります。そして冷えた身体を温めるためのエネルギーも消費して、朝から疲れる原因となります。例えば味噌汁であれば温かく、筋肉が緩み、血流が巡りやすくなります。また、おかゆも良いです。胃腸の温度は、いつも38度前後に保たれています。生もので胃腸の温度を下げると、体調にも影響が出ます。身体を温めるのであれば、野菜は味噌汁やスープなどでとるのが最適です。

昼間の食習慣についておすすめなのは、シヨウワをティータイムの紅茶に加えると、身体を温める効果がアップします。シヨウワを加熱・乾燥させると、成分のジンゲロール(血流促進作用のある成分)がシヨウワオール(胃腸など身体の内側を刺激し、燃焼効果を高め、てじわじわと身体を温める成分)に変わります。他に、とろみで温かさが体内に持続されるくず湯や、カカオポリフェノールで血流を促すココアもおすすめです。

夜の食習慣としては、基本は薄味で旬の食材を使う事がポイントです。漢方では、旬の食材を温かい汁物にして、しっかりと食べるのが基本です。旬&地場産の食材は、その時季をその土地で快適に過ごすために、自然が与えてくれたと言われています。そして薄味にする事もポイントです。胃腸が働きやすくなり、食べ物を消化分解してエネルギーや血液に変える力が高まるので、結果的に身体が温まります。

そして身体を温めるメリットとして、何より「自然治癒力」がつくことです。体温が高いと血の巡りが良くなって、風邪などのウイルスから守ってくれる免疫細胞が活発に働きますので風邪をひきずらくなります。次は冷えている身体の部位を上手に温める方法を紹介します。

身体を温めるポイントとして、筋肉の多い箇所と3つの「首」を意識してみましよう。血流が良くなると体温が上がってくるので、血流の多い動脈が通っている場所を温めると全身を効率よく温める事ができます。

まず「首」がつく3つの部位で首元・手首・足首の3つとなりますが、この箇所は皮膚の近くに動脈が通っていることもあり、効率よく身体を温められると言われているので、全身に冷えを感じたらこの箇所を温めてください。



首元：首の表面の近くに頸動脈という太い血管があります。温めると身体全体が早く温まりやすい場所です。蒸しタオルなどで首の後ろや付け根を温めると、肩こり・頭痛の解消に繋がります。動脈が首の表面の近くにあるので、外出する時にマフラーやネックウォーマーをすると冷え予防の効果大です。

手首足首：手首足首を温めると、寝つきもよくなると言われています。人は寝る時に身体の中心部の体温を手足に逃がして、体温を下げながら眠ってゆくため、手首足首が冷えていると体温の逃げ場が無くなり眠りにくくなります。

年末年始のご案内

年末年始は「特別営業」致します

令和6年 12月31日(火)
令和7年 1月1日(水)
令和7年 1月2日(木)

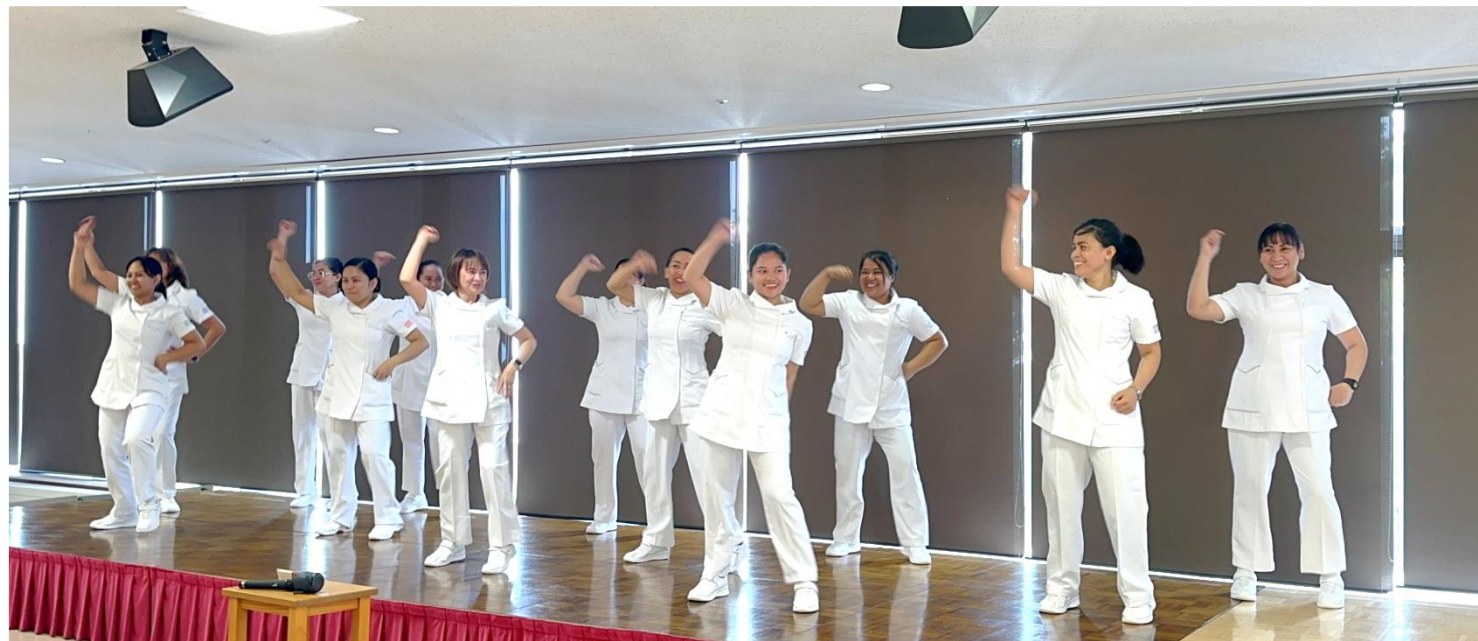


ご利用の曜日に関係なくご参加頂けますので、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

お申し込みがお済みでない方は、スタッフまでお声掛け下さい。

定員数に達しましたら受付終了となります。

※なお、この期間のお帰り時間は皆様14時からとなります。
ご家族様の参加につきましては、えんにご相談ください。



年末年始は3日間、ダンスステージで盛り上げますのでどうぞお楽しみに！！

えんは1月3日(金)休業日です

勝手ではございますが、休業日とさせていただきます。



年末餅つき

◆29日(日)～30日(月)
皆様と一緒に餅をつきます。
つきたてのお餅をお召し上がり下さい。



えん特製おせち

◆31日(火)1日(水)2日(木)

ご昼食にはえん特製のおせちを3日間ご用意致します。
お持ち帰りも可能となります。



お年玉抽選会

◆31日(火)1日(水)2日(木)

特別営業日の三日間は毎日抽選会を開催致します。
景品をご用意しておりますのでぜひご参加ください。



獅子舞練り歩き

◆1日(水)2日(木)

フロア内を獅子舞が練り歩きます。
獅子舞に頭を噛まれるとその人についた邪気を払い、無病息災などのご利益があると言われています。



特別ステージ

◆31日(火)1日(水)2日(木)

ダンス・・・31日、1日、2日
弦楽四重奏・・・31日
日本舞踊・・・1日、2日
素敵なダンスなステージをお楽しみください。