



# さつすナイ新聞

## 平成20年12月号



師も走ると言われる十二月。クリスマス・お正月と何かと忙しい月に入りました。暮れの大掃除、お正月準備と、心も焦りますが、体調管理に気をつけられ、皆様が良い新年を迎えられますようお祈りいたします。

### フランスの心

よく心の健康という言葉聞きますが、皆様はどのようなことをお考えでしょうか。日々の生活の中で、心のバランスが保てないような時があるものです。随分以前の講演会での話を紹介します。



「拘(こたわ)らない心・囚(とら)われない心・偏(かたよ)らない心」を意識し、考え方を習慣つけて暮らせば、平穩に生きられる。」  
ハタと心を打たれ肝に銘じて…と。ところが、そうは実践できない時があるのも確かです。ストレスなどマイナス思考に傾きどうな時に思い起こして活かして生きたいものです。勿論、身体の健康と共に。

### おやつクッキング

11月10日～11月16日に、テイサービスホールにて、おやつクッキングを開催しました。ベビーカステラ・ミニ焼きそば・蒸しプリンを日替わりで作りました。ベビーカステラは夜店で見かけるような出来栄と味でした。ミニ焼きそばには、豚肉の代わりのちくわでしたが、食べたらいよいよ好評でした。蒸しプリンは初めてですが、生クリームたっぷり、甘くてのごちも良く、これまた大好評でした。三品ともに、皆様のお顔が和らいだおやつクッキングでした。



来月は、12月8日～12月14日におやつクッキングを予定しています。抹茶蒸しプリン・ぜんざい・お好み焼きです。お楽しみに！

### 季節感を感じて

忙しさに紛れて、日本の四季・行事の良さを見逃していませんか？季節感を取り入れて毎日を豊かに過ごしてはいかがですか。例えば、切り花よりも長く楽しめる鉢植え。クリスマスには赤く色づく「ポインセチア」がお勧めです。鉢に色を塗ったり、飾りをつければより華やかになりますよ。

### 行事のご案内

12月20日～12月26日、テイサービスホールにて、クリスマス会を予定しています。クリスマスケーキやクリスマスプレゼントも用意しています。どんなクリスマス会になりますか、今年も楽しみにしておいてくださいね。サンタさんも登場するかも？



### 色鉛筆のちびっ子

その時々によって、お互いいろんな「心色」があって、時にはほとんどが攻撃したり、時には丸くなって許してみたり…。暗い色ばかりでもなく、明るい色ばかりでもない毎日ですが、素直な色で一日過ごしてみたいものです。

### つもさんの部屋

ある朝起きると、声変わりしていました。「この歳で変声期？」と思いましたが、原因は部屋の空気の乾燥でした。加湿器は使っていたのですが、予想以上に乾燥していたようです。冬場は暖房を入れると、さらに乾燥しやすくなり、風邪にも引きやすくなります。ご自宅でも部屋の湿度にはご注意ください。洗濯物や濡れたタオルを干すだけでも効果がありますよ。また、インフルエンザの流行する季節にもなりますので、早めに予防接種を受けられる事をお勧めします。(津本)