

筑波地域包括支援センター



かわら版103号 11月1日号

☎ 828-5806

11月に入り、朝夕の冷え込みがぐっと強くなってきました。7日は「立冬」暦の上では冬の始まりです。気温差が大きい時期は、体調を崩しやすくなります。首・手首・足首の“三つの首”を温めると、冷え対策に効果的です。温かい飲み物や、旬の根菜を使った料理で身体を内側から整えましょう。

11月11日は「介護の日」です。“いい日、いい日”の語呂合わせから制定され、介護をする人・される人・支える人すべてが、お互いを理解し合うきっかけの日とされています。筑波地域包括支援センターでは、介護に関する相談を随時受け付けています。介護の不安や悩みがあれば、いつでもご連絡ください。

筑波山神社のお座替わり（御座替祭）

毎年4月1日と11月1日に行われる、筑波山神社で最も大切な神事です。男体山と女体山に祀られる神様が、季節に合わせて御座を入れ替えることから「お座替わり」と呼ばれています。古くから、田の神と山の神が季節ごとに交替するという農耕の信仰があり、その形が今も筑波山に残っています。当日は、神様の衣替えや神輿の渡御が行われ、地域の安全と豊作を祈ります。



筑波山御座替祭クイズ

＊赤い形には何の漢字が入るでしょう。

- ①春は「○神が拝殿へ、△神が本殿へ」
秋は「△神が拝殿へ、○神が本殿へ」
②御神橋を奉納したのは、徳川□□です。
③以前の御座替祭は□至と□至に行われていました。

10月に健康教室を実施しました。

今回は頭を使いながらの認知症予防と身体を動かすフレイル予防を中心に行いました。

認知症予防では、地域のケアマネジャーに協力していただきました。脳トレのクイズも宿題にしましたが、参加者の皆様が殆ど実施してこられていました。フレイル予防では楽しく体を動かす事が出来ました。音楽に合わせて体操したり、参加者の皆様で競い合ったり、参加者同士で交流も生まれました。地域の方々が参加したいと思える企画を今後も考えて実施していきたいと思いますので、宜しくお願い致します。

答:①○は親、△は子 ②3代将軍「家光」

③夏至 冬至

