

筑波地域包括支援センター

かわら版第68号 令和5年12月1日

☎828-5806

2023 → 2024

2023年も残すところ、後ひと月となりました。やる残したことはありませんか？

12月に行うと良いとされている年末詣、ご存じですか。

冬至（12月22日）以降に行うと良いとされています。

大掃除直後で神社境内が綺麗で神様も機嫌が良いとされています。

冬至直後は、神秘的なパワーもあり、参拝者が少ないことから願い事を聞いてくれやすそう。今年のお礼も兼ねて、年末詣そして年始詣に行ってみませんか？

筑波山ロープウェイ

サンセット&スターダストクルージング

筑波山山頂から見える夜景が「日本夜景遺産」です。関東の霊峰、日本百名山の一つに数えられている筑波山の山頂からは、ふもとのつくば市、土浦市はもとより、遠く関東平野の夜景を一望することができ、東京都心の夜景や東京タワー、東京スカイツリーの光も見ることが出来ます。地上にきらめくスターダストと天空にきらめく星空を満喫できる筑波山で、いつもとは違う筑波山を体験してみませんか。2024年2月25日迄、**土日祝日限定**開催です。

12月の行事は何？

- ① 12月8日【〇〇〇】使えなくなった針を神社や寺に納め、針を供養し、裁縫の上達を祈ります。
- ② 12月8日【〇〇〇】お釈迦様が悟りを開いた日です。お釈迦差は、35歳で悟りを開いたそうです。
- ③ 12月13日【〇〇〇〇め】お正月の準備を始める日です。
- ④ 12月22日【〇〇】昼が短く夜が長い日です。かぼちゃを食べてゆず湯に入ると良いとされています。
- ⑤ 12月23日は、さて、誰の誕生日でしょう。



オーラルフレイルって何？



口の衰えのある方の訪問を行っています。口の衰えは全身の老化に繋がるという考え方です。虫歯や歯周病になると歯が欠けて、会話や食事の不具合に繋がります。噛む力が衰えると柔らかい食品を選びがちで低栄養になります。人と会って話をしなくなる、外に出なくなるといった社会的な孤立に繋がります。要支援状態から要介護状態へと繋がってしまいます。。身体と同じように定期的な検診を受けて早めに治療しましょう。

12月の行事答

- ① **針供養**：最後は柔らかいところで休んでほしいとコンニャクや豆腐に針を刺します。
- ② **成道会**（じょうどうえ）；他にお釈迦様が生まれた花祭り【4/8】一生を終えた涅槃会（ねはんえ）【2/15】があります。
- ③ **正月事始め**；煤払いや松迎えをする風習が残っています。
- ④ **冬至**；かぼちゃ（南瓜）は「なんきん」と読み、「運盛り」と言い、縁起を担ぐ食べ物です。
- ⑤ **上皇陛下**の誕生日です。祝日だったのクリスマスイブイブなんて言っていました。