

# 青い鳥通信 12月号

## 青山訪問看護ステーション羽曳野



豆知識！  
冬至はクリスマスのルーツ！？

クリスマスは、太陽の復活を祝う古代ヨーロッパの祝祭とキリストの誕生が結びついたもので、その年の冬至が12月25日だったため、諸説あつたキリストの降臨日が12月25日になったといわれています。



冬至に柚子湯に入るのは「運を呼び込む前に体を清める」という意味があります。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香り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「長年の苦労が実りますように」との願いも込められています。

### ～柚子湯・柚子風呂のやり方～

- ★ 丸ごとお風呂へ…柚子1個や2個では香りを感じるほどにはなりませんので、たくさん入れた方が良いでしょう。
- ★ 輪切りや半分にカットし、袋に入れてお風呂へ…ガーゼなどで袋を作り中身が出ないようにします。柚子が見えないのが残念ですが、香りや成分が出やすくお掃除も楽。洗濯ネットでもOKです。

柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。更に、芳香によるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	△
午後 13:00～17:00	○	○	○	○	○	△

  

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	△	○	△	×	△	○
午後 13:00～17:00	△	△	△	△	○	○

  

精神看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	×
午後 13:00～17:00	○	○	○	○	○	×

- 空きあり
  - △ 若干空きあり
  - ✗ 対応できる場合もあります
- お問い合わせください

訪問エリア
※ 羽曳野市
※ 藤井寺市
※ 松原市
※ 堺市 東区
※ 堺市 美原区
など

### ★ ブログ 隨時更新中

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載（？）

是非、遊びに来て下さい！



<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>

### 青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀4-7-3 TEL 072-931-4174

### 青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中1-44-1 TEL 072-952-4174

営業日:月～土(祝日 要相談)

営業時間:9:00～17:00

管理者:島貫 久美子

