

# うすずみたより

社会福祉法人 淡墨会  
特別養護老人ホーム 根尾川ガーデン  
令和5年 12月号

## 柚子風呂でぽかぽか

ガーデンの中庭にある柚子の木に、あふれんばかりの実がなりました。今年は例年よりもかなり実付きがよく、職員が2日かけて収穫し、段ボール6箱分にもなりました。

柚子にはビタミンCやクエン酸が豊富に含まれており、柚子湯にすることで血行促進や肌の保湿作用があるとされています。その起源は、江戸時代の銭湯で客寄せのために冬至に柚子を入れたことが始まりと言われていています。また、ガーデンのお風呂は地下1,500メートルから湧き出る源泉を利用した、神経痛・関節痛・冷え性等に効能のある天然温泉です。

さっそく収穫した柚子を浮かべて、爽やかな香りを感じながらの温泉を楽しんでいただきました。



トゲがいっぱいで意外と大変です。



とってもいい香りで、皆さまいつもにも増してリラックスできました♪



1箱でこの量です!!

## 年末のご挨拶

今年も残すところあとわずかとなりました。5月に面会や外出の制限を解除させていただいてからご面会いただけるご家族さまが増え、施設内の雰囲気も少しずつコロナ以前に戻ってきたように感じます。面会中の利用者の皆さまの表情を見ていると、やはり皆さまにとってご家族さまとの時間はかけがえのないもので、活力の源の一つなのだ改めて感じました。

そんな穏やかな日々が続くように引き続き感染対策を徹底し、職員一同頑張っ