

# 金沢 ショート ステイ ニュース

## 2025-26 冬

こんにちは！

金沢ショートステイセンターです。

いよいよ**師走**ですね。

「師走」とは、旧暦の十二月を指す言葉で、現代では新暦の十二月にも使われ、年末の慌ただしい時期を意味します。

### 師走の語源と由来

師走の語源には諸説ありますが、最も有力なのは以下の三つです。

#### 一・僧侶が走り回る説

年末に各家庭で法事が行れ、僧侶（師）がお経をあげるために忙しく走り回る様子から「師馳す（しはす）」とり、「師走」の漢字が当てられたという説です。

### 二・年の終わりを表す言葉の変化説

「年果つ（としはつ）」や「四季の果つる月（しはつ）」、「為し果つる月（しはつ）」といった、一年の終わりを意味する言葉が変化して「しはす」となり、後に「師走」の漢字が当てられたという説です。

#### 三・神社の御師が走り回る説

神社の御師（おし）が年末に全国を巡って、お札を配るために忙しく走り回っていたことに由来するという説もあります。

#### 現代における師走

現代でも仕事納めや年末年始の準備、イベントなどで忙しく、まさに「師走」の言葉が表すような慌ただしい月です。

#### 師走以外の十二月の異称

十二月「師走」以外にも様々な異称があります。

●**極月（ごくげつ）**…一年の終わりを意味します。

●**限りの月（かぎりのつき）**…一年の節目を表します。

●**除月（じょげつ）**…旧年を払い除く月という意味です。



神奈川県では、令和七年十一月十二日にインフルエンザ流行警報を発令しました。昨年よりも流行は

一か月ほど早くなっています。

市内十四区（鶴見区、神奈川区、西区、南区、港南区、保土ケ谷区、**金沢区**、港北区、青葉区、都筑区、戸塚区、栄区、泉区、瀬谷区）で、流行警報の基準を超えています。

患者報告数のうち、**約七割が十五歳未満**となっています。

当施設では石鹸での手洗いと、手指のアルコール消毒を徹底しております。

### 豆知識

摂食・嚥下について

舌の運動は食事においてとても大切な要素です。お正月でお餅を食べる機会もあるでしょうから、以下の訓練を行うことで舌の筋力がつきます

●舌を**前後**に動かす

●舌を**左右**に動かす

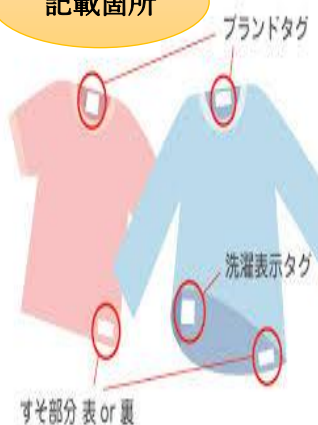
●舌を**上下**に動かす

各十回ずつ三セット実施して下さい。  
ご自分でできない方は、ご家族の方が、手袋を着用し他動で行って下さい。

### 改めてのお願い

衣類へのお名前の記載をお願い致します。季節柄、冬衣類の追加等おありでしょうから、ご協力をお願い申し上げます。

### 記載箇所



金沢ショートステイセンター  
横浜市金沢区能見台東2-2  
☎045-790-1620