



通信

2025 年 12 月号

エプロン

2025 年 12 月 15 日発行
発行責任者 猪狩 英則
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
HP : <http://npo-epuron.org/>



12月に入り、冬の澄んだ空気を感じるようになってきました。少し斜めから差す太陽と共に紅葉も見頃を迎えています。年末でいつもより忙しくされてる中、暖かい恰好をして、少し外歩きを楽しんでみてはいかがでしょうか？



冬に「ゆず湯」に入る理由

今年の冬至は12月22日です。冬至に「ゆず湯」に入るのは、運を呼び込む前に身体を清める「禊（みそぎ）」の風習が元となっているようです。

ゆず湯に入る理由としては…



・邪気払い

冬が旬のゆずは香りが強く、その香りが邪気を払うと考えられていました。

・語呂合わせ

「ゆず＝融通（ゆうずう）が利く」、「冬至＝湯治（とうじ）」という語呂合わせも理由の一つです。

・開運祈願

ゆずは実がなるまでに長い年月がかかることから、「長年の苦労が実を結びますように」という願いも込められています。

では、ゆず湯にはどんな効果があるのか



- ・**血行促進** ゆずの果皮に含まれるリモネンが血行を促進し、体を温めます。
- ・**風邪予防** 体を温めることで、風邪の予防に役立ちます。
- ・**美肌効果** クエン酸やビタミンCによる美肌効果も期待できます。
- ・**リラックス効果** 爽やかな香りがリラックス効果をもたらします。

「訪問ヘルパーお仕事相談会」に参加してきました



11/15 土曜日に、西武池袋線・練馬駅隣接「ココネリ」にて訪問介護事業に特化した就職相談会が開催され、エプロンからもブースを出展し参加してきました。

訪問介護事業の管理者をはじめ、サービス提供責任者もケアの合間を縫って、交代でブースを訪れてくれる参加者に対応しました。

当日は5名の来訪者があり、お話することができました。今後も、エプロンのメンバーが増えるよう、このようなイベントには積極的に参加していきます。



認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定 NPO 法人となりました。認定 NPO 法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エプロンが発行する領収書が必要です)

エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。

賛助会費は1口 1,000 円で3口以上をお願いしています。

(ご寄付くださる場合、認定 NPO 継続のために

3,000 円以上の寄付をお願いしています。)

地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

*エプロンに 3,000 円ご寄付くださった場合

①所得税の控除

$(3,000 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円}) \times 40\% = 400 \text{ 円}$

②地方税の控除

$(3,000 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円}) \times 10\% = 100 \text{ 円}$

① + ② = 500 円

確定申告された場合、500 円が還付されます

お振込先

金融機関名：ゆうちょ銀行

口座番号：00150-1-605960

口座名義：NPO 練馬たすけあいワーカーズエプロン

HP からはこちら



編集後記：今年も残すところあと少しとなりました。いつもの生活を送っていても気が急いてしまうのは、「今年中にやっておかねば」と思う気持ちが強くなるためなのでしょう。スッキリとした気持ちで新年を迎えるために、早め早めに動いておきたいものです。 (U)