



クリスマス忘年会



サンタだよ



カラオケ!



おもちつき大会



栄養のコーナー

七草粥と小豆粥を食べて新年のスタートを切りましょう！

1月7日に七草粥を食べることはよく知られていますが、昔は1月15日に小豆粥を食べていたこと・なぜ食べていたかご存知ですか？今年1月15日の夕食に小豆粥を提供します。意味を知ると更においしく感じられるのではないのでしょうか。ぜひ味わってみてください。

★小正月とは？

元日を中心とした「正月（大正月・おおしょうがつ）」に対し、1月15日（厳密には14日の日没から15日の日没まで）を「小正月（こしょうがつ）」と言います。「月」を暦の基準にしていた大昔の日本では、「満月から次の満月まで」が一カ月でした。昔の人は満月をめでたいものの象徴としていたようで、一年で初めての満月の日を「正月」にしていました。これが「小正月」の起源です。

★なぜ小豆粥？？

七草粥と同様無病息災を願って食べ始めたようです。小豆には災いを払う力があると信じられていました。もともと中国では冬至に小豆粥を食べていたのが日本に伝わり始まったようです。

★「どんど焼き」はどうしてするの？？

お正月や門松、前年まで使っていたお守りなどを燃やす行事です。この炎で災いを払い、正月を祝った年神様に帰ってもらうそうです。王慈園前で毎年行なわれていますのでぜひ見に来てくださいね。

皆様、旧年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願い致します。

今月の注目の献立★

1～3日 お正月献立（朝から夕まで）

7日夕食 七草粥 15日夕食 小豆粥

8日昼食 山口県献立

★変更する可能性があります。

※今月は嗜好調査を行いますので、食事に関するアンケートにご協力をお願い致します。



平凡に生きては老ひて去年今年こぞことし

初風や太き日矢射す連絡船

氏神の森しんしんとお元日

気負ひなき海の響や石路つわの花

寒桜言葉やさしき人に会ふ

放心と云ふ幸せの初湯かな

新しき顔で戴く祝膳

あやめ様

気分よく暮らせば百はやってくる

本年も和わして動ぜずフルウイング

ケア生活「清潔」「礼儀」娘こにいわれ

「父らしい生き様です」といわれたい

芳正様

皆さんの掲載してほしい
短歌、俳句、川柳などなど
事務所へ提出おねがいします！
締め切りは25日までです。

HAPPY BIRTHDAY

○野様、○田様、○地様、
○山様、山○様
お誕生日おめでとうございます！



【新しいご入居者紹介】

岡○道○様が入居されました
○中○美子様・岡○鈴○様が
入居されます
よろしくお願ひします



看護のコーナー

冬の健康管理 ～ 冷え編 ～

冬は風邪やインフルエンザなどの感染症以外にも起こりやすい
病気や症状がたくさんあります。

一年で最も体調を崩しやすい季節、万全の対策で乗り切りましょう。

★温めるためのケア

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
- ・ウォーキングやストレッチで血行促進
- ・マフラーやスカーフで首周りをガード
- ・腹巻でお腹を温める
- ・身体が温まる食事をとる

今年も、体調を万全にし、健康で楽しい毎日を過ごしましょう



平成31年



1月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		お正月 鴻八幡宮初詣	喫茶ゑびす P			カラオケ P
6	7	8	9	10	11	12
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物	コンサート P	映画会 P
13	14	15	16	17	18	19
とんど焼き 喫茶ゑびす P		歌声広場 P	喫茶ゑびす P		栄美寿会 笠踊り慰問 P	
20	21	22	23	24	25	26
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物	じゃがいも会 慰問 P	映画会 P
27	28	29	30	31		
喫茶ゑびす P		カラオケ P	喫茶ゑびす P			

今年十二支で最後の干支となる「亥」イノシシ年です！そして4月30日には「平成」が終わることが決まり、新しい元号に切り替わります！元号発表の歴史的瞬間が楽しみです！さて今月の予定は・・・元旦に鴻八幡宮、中旬以降で由加山、最上稲荷に出かけます。慰問に3つのグループが来られる予定です。コンサートや笠踊り、民謡、舞踊など盛りだくさんで、楽しみです！