医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま

新年あけましておめでとうございます。コロナウイルス対応等については皆様の御協力もあって昨 年は感染者を出すこと無く1年を終えました。面会の際の決まりなど色々と制限を掛けさせていただい ておりますが、本年もご協力をお願い致します。

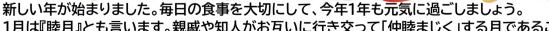






🥯 🥏 😂 栄養課便り 🤼





1月は『睦月』とも言います。親戚や知人がお互いに行き交って「仲睦まじく」する月であることから名 付けられたそうです。1月の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められた色々な行 事が行われます。

- ●七草粥(1/7)・・・せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの「春の七草」を刻 んだお粥を食べて1年の無病息災をお祈りします。
- ●鏡開き(1/11)・・・神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。 特に鏡もちを食べることを歯固めといい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。
- ●小正月(1/15)・・・昔の暦で、1年の最初の満月の日で、小豆粥や小豆飯を食べます。その年の豊作を 祈る行事やお正月の飾りや書初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われています。

管理栄養士 稲原 彩水

通信担当 支援相談員:中本 昌志 飯原 佑介