

2021年. 2月号 ゆしまの郷 テイ便り

TEL 03-3836-3526

3月の行事予定

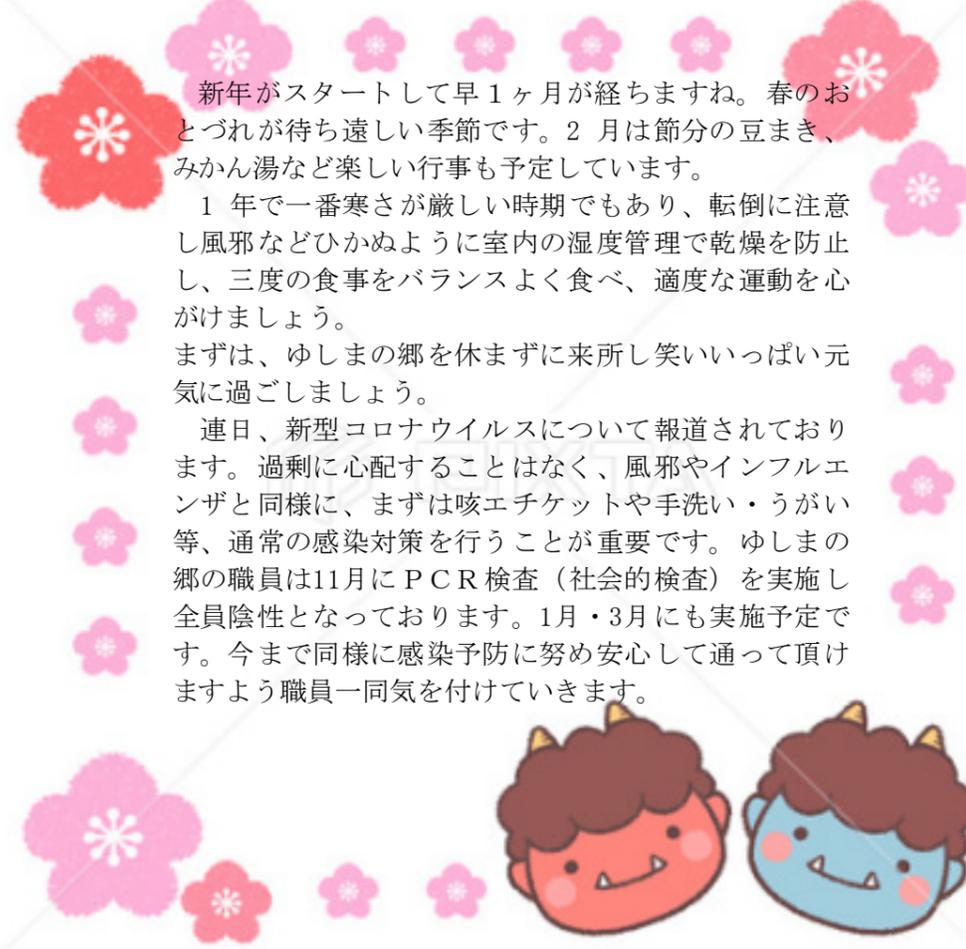
3月 3日 (水) . . . ひな祭り (甘酒)
 3月 11日 (木) . . . 餃子
 3月 14日 (日) . . . 桃の湯
 お楽しみに!

新年がスタートして早1ヶ月が経ちますね。春のおとづれが待ち遠しい季節です。2月は節分の豆まき、みかん湯など楽しい行事も予定しています。

1年で一番寒さが厳しい時期でもあり、転倒に注意し風邪などひかぬように室内の湿度管理で乾燥を防止し、三度の食事をバランスよく食べ、適度な運動を心がけましょう。

まずは、ゆしまの郷を休まずに来所し笑いっぱい元気に過ごしましょう。

連日、新型コロナウイルスについて報道されております。過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザと同様に、まずは咳エチケットや手洗い・うがい等、通常の感染対策を行うことが重要です。ゆしまの郷の職員は11月にPCR検査(社会的検査)を実施し全員陰性となっております。1月・3月にも実施予定です。今まで同様に感染予防に努め安心して通って頂けますよう職員一同気を付けていきます。



おしるこ



遅くなりましたが クリスマス会報告



楽しかったよ



イエーイ!!

七草粥

一般的には1月7日に七草を頂くのは日本のお正月の風習ですね。皆様は七草粥を今年召し上がりましたか？七草粥の起源は中国で、唐の時代に7つの草や野菜を混ぜた七種菜羹(ななしゅさいのかん)という汁物を食べる風習が始まりました。体に良い食材をとることで無病息災を願ったといひます。

この風習が奈良時代に日本に伝わり当時の日本ではお正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」という風習がありました。また1月15日には7種類の穀物をお粥にするという風習もありました。

平安時代には中国の七種菜羹(ななしゅさいのかん)、若菜摘みと7つの穀物を食べる風習が結び付き現代の「七草粥」の原型になったそうです。

七草粥の歴史はかなり古いですね。現代ではお正月の御馳走に疲れた胃腸をいたわるために食べるという印象の方が強いですが、また冬に不足しがちになる栄養をたっぷり含んでいるのだそうです。体に優しいものを取り入れて無病息災を願う。昔の人は七草粥が栄養価が高いことを知っていたんですね。まさに先人の知恵です。