

オキドキニュース 十二月号



二十四節季

大雪 十二月七日 雪が降り積もる
冬至 十二月二十二日 昼間の時間が最も短い

焼き芋

十一月五日(土曜日)、食堂の席から皆さんが見えるような外の場所に道具を置いて、焼き芋会」を催しました。

食欲の秋」といわれるように、秋はとても美味しいものが沢山採れますが、中でもどなたにも好き嫌いの少ない物が、焼き芋です。

こんがりとした焼き芋を召し上がり、おいしい「むっと食べたい」との声を頂きました。このような、季節を感じられる行事を行っています。



中華めくり(回鍋肉)

回鍋肉とは、四川料理の一種で、皮付きの豚肉の固まりを茹でるか蒸して野菜にはソニミヨウが使われます。味付けには豆板醤を使い、辛味が強い味付けをするのが一般的です。日本ではソニミヨウの代わりにキャベツが使われることが一般的です。これは、担々麺同様、陳健民が日本に広めたものです。

12月12日 昼食にご提供!



写真はあくまでイメージです。

持ち物の名前記入をお願いします!

入所利用時の説明させて頂いていますが、持ち物には必ず名前の記入をお願いします。

持参された物の中には同じようなものを持つている方も多く、名前の記入がないと紛失する恐れがあります。また、利用者様ご自身も勘違いなどで間違えてしまう場合や施設職員でも見分け把握ができないことがあります。

新たに私物を持参(衣類なども含む)する際には、フルネーム(名字と名前)を記入して下さい。

また、ご自宅で洗濯された際に、油性マジックで書かれた文字が消えていないか、時々確認をお願いします。

なお、記名のない衣類の紛失につきましては一切の責任を負いかねますのでご協力をお願いします。



ゆず湯



日本では「冬至」に柚子湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないと言われていました。なぜ、冬至に柚子湯に入る習慣が出来たのでしょうか?

この冬至に、「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習が日本にはあります。「ゆず湯」は、厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、浴槽に柚子を浮かべて、風邪を防ぎ、皮膚を強くするという効果があります。

柚子(ゆず) Ⅱ 「融通(ゆうず)」がきく、冬至Ⅱ「湯治(とうじ)」。湯にはいつて病気を治療すると言語呂合せから柚子湯に入る説がありましたが、元々運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)です。

柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラックス効果もあります。オキドキでは、元気に冬を越すために、十二月十九日～二十三日の間に「柚子湯」に入浴して頂きます。ゆず湯はリラクゼーションやストレス解消効果もあります。どうぞ楽しみに

新型コロナウイルス5回目接種

新型コロナウイルスの4回目の接種記録を有する方で、4回目接種から三か月の経過が見込まれる方に接種券等を区市町村から順次発送されます。

5回目接種をご希望の方は、接種券一体型予約票「の名前や住所などの印刷内容が正しいか確認のうえ、質問事項の回答欄、新型コロナウイルス接種希望書の欄(署名等)をご記入してオキドキまでお持ち下さい。

接種時期 令和五年一月十六日

対象者 六十歳以上の方

(4回目の接種から3か月以上が経過した方)



《総務課より》

利用料のお支払いは毎月十五日までになつておりますのでご協力ください。尚、窓口でのお支払いは「年中無休」。「午前九時～午後四時」となっております。宜しくお願い致します。

年越しそばの由来

年越しそばの由来は諸説ありますが、なかでも有力とされる説をご紹介します。



長寿の縁起物として食べられるようになった

そばは細く長く延びるので、細く長く生きるようにと「延命長寿」を願って食べられるようになったと言われています。

一年の災厄を切って、新しい年を迎えるためにそばは、他の麺類に比べて切れやすいことから、一年の苦労や災厄を切り捨てたいと願って食べられるようになったと言われています

そばは、やせた土地でも育ち、暴風雨にも強いことから、そばのように力強く生きられるようにと食べられるようになったと言われています

ゲン担ぎとして食べられるようになった

商人の間では、月末にそばを食べる習慣(晦日そば)があり、長く商売が続けられるように、支払いが細く長く続けられるようにという、ゲン担ぎからきているとされます。その習慣が、庶民にも広がり、大晦日にそばを食べるといふ習慣になったと言われています。