

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

世界のグルメ「クリームシチュー」

クリームシチューは鶏肉、豚肉などとジャガイモ、タマネギ、ニンジンなどの野菜を煮込み、ホワイトソースを加え、牛乳やスープでのばして仕上げた料理です。

昼食に提供しますのでご賞味ください



写真はあくまでイメージです。

《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。

冬至には「ん」がつくもので運を呼び込む！

冬至には「ゆず湯に入る」ほかに「かぼちゃを食べる」という風習もあります。そのかぼちゃを食べる理由



は、冬至には「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込める」と言われているから。通常、かぼちゃは「かぼちゃ」と呼ばれていますが、漢字で書くと「南瓜（なんきん）」と表記されます。この運を呼び込める」と言われている食べ物のことを「運盛り」と呼びます。

「ん」が二つ付けば運も倍増！？

かぼちゃ 南京（なんきん）をはじめ、れんこん・にんじん・ぎんなん・かんとん・きんかん・うどん とうどんと、「ん」が二つつく食べ物（運盛り）を冬至の七種（ななくさ）と呼び、運が倍増する」とも言われているそうです。冬至かぼちゃを食べると「厄よけになる」「脳卒中にならない」「風邪にならない」「年中お金にこまらない」「長生きする」などの言い伝えがあります。実際に冬至のころには食べられる野菜もほとんどなくなり、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に、食べていたようです。冬にビタミンなどの供給源が不足した時代のかぼちゃは貴重な食べ物だったのです。

「クリームシチュー」について

寒くなると食べたくなるものといえば「クリームシチュー」がその一つです。とろりとした食感と牛乳を使った濃厚な味わいで冷えた体も温まる。クリームシチューは西洋の料理と思われがちですが、実は日本発祥と言われています。日本の家庭料理としてクリームシチューが行り出したのが、第二次世界大戦後の一九四七年以降だと言われています。当時は食料が少なく、できるだけ少ない具材で栄養をとれる料理を政府が探しており児童の栄養食としてシチューに脱脂粉乳を入れた「白シチュー」が全国に広まり、それが、次第に牛乳が使われるようになって現在のような「クリームシチュー」が出来上がったようです。

そして、一九六六年にはハウス食品から、粉末タイプの「クリームシチューミックス」が発売され、家庭にクリームシチューが流行り出しました。



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。そばの力強さにあやかるため

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ています。その習慣が、庶民にも広がり、大晦日にそばを食べるという習慣になったと言われています。

消防設備点検のお知らせ

当施設では、消防法に基づき左記日程で消防設備の点検作業、及び、防災訓練を予定しております。点検中は廊下、居室等全館に作業員が立ち入ります。

点検の際に非常ベルが鳴りますが、火災と間違えないようにお願い致します。

皆様のご理解・ご協力を宜しくお願い致します。

日 時 十二月六（水曜日）
作業時間 午後一時～三時

貯水槽・貯湯槽の清掃

日 時 十二月十七（日曜日）
作業時間 午前九時～午後三時

皆様のご理解・ご協力を宜しくお願い致します。



ゆず湯

オキドキでは、元気に冬を越すために、十二月十八～二十一日の間に「柚子湯」にご入浴して頂きます。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



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っていく方も多く、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。

