



## 今月の目標



寒さが続いています。

体調に気を付けて過ごしましょう

体調を整えるには

①適度な運動は体力の維持・回復を助けます。  
無理のないペースで日中、体を動かしてみましょ



②深呼吸や簡単なストレッチも有効です。

深い呼吸やストレッチは体の緊張を緩め、心身をリラックスさせる効果があります。

③感染予防

手洗い、うがい、マスクの着用を行いましょ



④適度な水分摂取

夏場はもちろん冬場は乾燥する季節ですので、少しずつでも水分を摂りましょ



## 節分



節分とは「鬼を追い払って新年を迎える立春の前日の行事」です。本来は2月3日に行いますが、今年は2月2日が節分の日となり2月2日となるのは1897年以来、124年ぶりだそうです。

豆まきの由来

豆は「魔を滅する＝マメ」に通じ、語呂がいいそうです。

豆まきには「鬼を打ち払う」意味と「豆を投げ与えて恵み、静まってもらおう」という2つの意味が込められています。

# 誕 生 会



お誕生日おめでとうございます。1月の誕生者の方は3名様でした。

# 団 子 さ し



1月15日(金)に、小正月の行事で団子さしを行い、色鮮やかな団子や小判、ひょうたんなどを飾りました。皆様1つつ丁寧に団子をさしています。

# 特 別 メ ニ ュ ー



1月の特別メニューは7日(木)と13日(水)でした。七草粥とちらし寿司が出ました。皆様、とても美味しそうに召し上がっておいりました。

# 御 信 心 参 り



12月26日(土)に、皆様の健康を願い地蔵様の着物をまとい、着物を皆様に触っていただきました。着物を触ると、健康で過ごせるという願いが込められているそうです。

## 2月の行事予定

- ・節分(豆まき) 2日(火)   ・特別メニュー 12日(金)、20日(土)
- ・誕生会(9名様) 6日(土)、13日(金)、22日(月)