



【今月の目標】



寒さに負けず適度に体を動かしましょう

※インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルスなどの感染症が流行しております。手洗い、うがい、マスクの着用などをして予防に努めましょう。また、適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠をとる事で免疫力を高める事が出来ます。



皆さんは豆まきの由来をご存知でしょうか？

病や災いを祓い、その豆を食べる事で力をいただけると考えられたからです。また、恵方巻を食べる理由としては、縁起の良い七福神にちなんだ7種類の具材を包み、福を巻き込む食べ物で、切らずに一気に食べる事で縁を切らない、運を逃がさないという意味が込められているからです。主な具材は、かんぴょう、うなぎ、しいたけ煮、卵焼き、桜でんぶ、きゅうり、えび、ですが「これでなければならぬ」という決まりはありませんので好きな具材を7種類巻いて食べるのも良いですね！ちなみに今年の方角は西南西だそうです。



特別メニュー



八幡巻き
すき昆布とえのきの酢の物
カリフラワーのからし和え



豚肉のオイスターソース炒め
いんげんの洋風和え
混ぜこみ炒飯

2月

- ・豆まき(節分)
3日(月)
- ・誕生会(4名様)
4日(火)
- ・特別メニュー
20日(木)、28日(金)

1月の誕生会



1月の誕生者は9名様でした。職員によるマジックショーや仮装でお祝いをしました。これからも元気にあすかへお越し下さい😊

七草粥



1月7日(火)、あすかでも七草粥が出ました。七草粥には、無病息災や健康長寿を願う意味が込められています。他にも、お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労わる効果や冬に不足しがちなビタミンを補う効果もあるそうです。

団子さし



1月15日(水)、団子さしを行いました。五穀豊穡や家内安全、無病息災などを願う小正月の伝統行事です。ミズキの木は赤く色づいており、魔除けの意味もあります。玄関やフロアに飾ってありますので是非ご覧下さい。