

さわやか便り

2026. 2月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



1月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしく申し上げます。



中・丸・広・場

年が明け、営業初日の5日(月)に野沢稲荷神社に初詣に行きました。「写真を撮りましょうか」と声を掛けてくれた若い方がいて、小さな交流を持つことができました。

2月3日は節分で、次の日の4日が立春になります。寒い日はまだまだ続くと思いますが、確実に春に向って時間が流れています。寒さや乾燥など体調を崩さないように、手洗いやうがいをこまめにするようにしましょう。中丸に来て、笑顔になるのも健康を維持する秘訣だと思います。(花枝)

月	火	水	木	金	土
2 体重測定	3 節分/誕生会	4	5	6	7 →
大人のぬいえ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等) 豆まき	カラオケ (ぬいえ・書道)	お雛様飾り付け 大人の塗り絵	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬいえ・書道)
9	10	11 建国記念日	12	13	14
カラオケ (ぬいえ・書道)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬいえ・書道)	書道 レク(ゲーム等)
16 理美容	17	18	19	20 誕生会	21
大人のぬいえ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬいえ・書道)	カレンダー作り(小) レク(ぬいえor書道)	カラオケ (ぬいえ・書道)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬいえ・書道)
23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
カラオケ (ぬいえ・書道)	書道 レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬいえ・書道)	カレンダー作り(小) レク(ぬいえor書道)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)

*理美容サービスの申し込みは実施日の1週間前までに提出をお願いします。

*お薬手帳が更新されましたらご持参ください。



2月のお誕生者

☆岡本 節子 様 ☆菅 いろ子 様
☆高橋 金子 様 ☆松本 千代ノ 様

編集長コーナー

今月の小ネタは、節分の日の食べ物にピックアップしたいと思います。今年の恵方は南南東の方角になります。

節分の日には、豆以外にも節分の日になると食べられるものがあります。以下にそれぞれの食べ物と、節分に食べる意味について解説します。

恵方巻：節分に食べられる太巻き寿司「恵方巻」は、関西を中心に食べられていましたが、今では全国に定着しつつあります。「縁を切る」に通じないように、一本巻きに巻いた恵方巻を、その年の恵方（縁起が良いとされる方角）を向き、無言で1本食べきるのが正しい作法とされています。無言で食べるのは「話すと運が逃げていく」と考えられていたことに由来するようです。

こんにゃく：こんにゃくは「体の中を綺麗にする食べ物」として、1年の節目に食べる風習を持つ地域もあります。節分にもこんにゃくを食べ、体の中にある悪いものを出す目的で食べられます。

イワシ：焼くと強い匂いのするイワシは、焼いて食べた後の頭を柵の葉に刺し、玄関へ飾ると鬼が嫌がって入ってこない信じられていました。都会やマンションなどでは見かけることも少なくなりましたが、頭は飾らなくてもイワシのフライやオイルサーティンなどを食べる場合もあるようです。

そば：「年越しそば」は、新年を迎える前の日に食べられていますが、もともと「旧暦の立春前日」、つまり節分の日が大晦日だったため、現在でも節分にそばを食べることがあります。

けんちん汁：神奈川県鎌倉市にある建長寺のお坊さんが作っていたのがはじまりだとされるけんちん汁。縁起の良い食べ物として、節分にけんちん汁を食べる地域もあります。

くじら：大きな生き物の肉を食べるのも縁起の良いこととして、山陰地方などでは節分にくじらが食べられる風習があるようです。

節分は、旧暦の立春が新年であったため、その前の日に邪気を払う目的ではじまったのが由来とされており、現在の大晦日のような日であったといわれています。年の変わり目に邪気を払い、1年の無病息災を願う行事として豆まきをおこなったり、恵方巻やイワシを食べる風習が今も残っているのです。

