

# 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

## オキドキ紅白歌合戦

十一月七日（土曜日）地階食堂に於いて、「オキドキ紅白歌合戦」を行いました。今回もコロナウイルス感染予防ため、密を避けて2階の「利用者」と3階の利用者に分けて二部形式で行いました。自慢の歌声をご利用者様と職員ともに披露して頂きました。一曲、一曲、歌うにつれて、皆さまに笑顔が広がり、楽しい時間となりました。



## どんがら汁（山形県）

「どんがら汁」は「寒鱈（かんだら）」の身、頭、内臓を岩のり、豆腐、葱や大根などの野菜と共に味噌仕立ての汁で煮る山形県庄内地方の郷土料理です。

「どんがら汁」は「寒鱈（かんだら）」の身だけでなく、骨、内臓、頭もほぼほすべての部位が利用できる。「胴」と「殻」を余すことなく使うので、もとは「胴殻（どうがら汁）」と呼ばれていました。が、「どうがら汁」が訛って「どんがら汁」になったものと思われまます。鱈は身だけでなく、骨、内臓、頭もほぼほすべての部位が利用できる。「胴」と「殻」を余すことなく使う「どんがら汁」が生まれたようです。

## 12月16日 昼食にご提供！



写真はあくまでイメージです。提供するものと異なりますのでご了承下さい

## 介護保険証更新手続きはお早めに

「ご利用者のお住まいの区市町村から、有効期限二ヶ月前に介護保険証の更新手続きの書類が郵送されます。同封されている「介護保険（変更・更新）認定申請書」に必要事項を記入の上、速やかに区市町村にご提出下さい。更新手続きが遅れて、認定有効期限が過ぎてしまいますと、要介護度が決まらないために、「保険請求」「利用料請求」「今後どのように生活されたいのか」などの支援が出来かねます。

尚、介護認定の結果「要支援」と認定された場合は、介護保険上、入所の継続が出来ず退所となりますので、「介護保険更新手続き」は、必ず期限内にお願いいたします。

## ゆず湯

オキドキでは、元気に冬を越すために、十二月十六日～二十二日の間に「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。



## 冬至

冬至とは中国から伝わったと言われている「二十四節気」の中の行事の一つで、一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

冬至は一年の中で最も日が短くなるので、中国や日本では「太陽のパワーが最も弱くなる日」とされ、「この日を境に「これからはその太陽のパワーが甦る」と捉え、「一陽来復（いちようらいふく）」とも呼ぶようになりました。

この冬至には、「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。冬至に「ゆず湯」に入るのは、「運を呼び込むための厄除け」の意味があります。

「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。冬至は湯につかって病を治す「湯治（とうじ）」にかけています。柚子は融通（ゆうずう）が利くようにと願いが込められています。この二つの言葉の語呂合わせを掛け合わせ、「冬至にゆず湯に入ると、どんな病気でも治る」とされ、「冬至ゆず湯」が浸透するようになりました。また、ゆずは爽やかな香りが特徴ですが、昔は香りが強いものには邪気が起こりにくいという考えも持たれています。また、ゆずの成長過程が持つ意味合いは、長い年月をかけて実ることから「長年の苦労や努力がいつか実りますように」と願いが込められているそうです。

## 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「運を呼び込む」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。漢字で書くと「南瓜（なんきん）」と表記されます。「この「運を呼び込む」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・かんでん・きんかん・うんどん「うどん」と、「ん」が二つ

付く食べ物のことを「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」「一年お金に「まらな」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、栄養もあつ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。

## 【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お願い致します。

日 時 十二月二日（水曜日）  
作業時間 午後一時～三時

## 【受水槽・貯湯槽の清掃】

日 時 十二月十三日（日曜日）  
作業時間 午前九時～午後四時

受水槽清掃 午前九時～午後一時（予定）

※断水はありません

貯湯槽清掃

午後一時三〇分～四時（予定）

※清掃中はお湯のご使用が出来ません



## 《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。