

系でんわ

【発行】

リハビリセンター
グリーン丈六
広報委員会

徳島市丈六町
山根51番
088(645)2112



第266号



謹賀新年

2021年もよろしくお祝い申し上げます

年頭のご挨拶

新年あけましておめでとう
ございます。皆様におかれま
しては、健やかに新春をお迎えの
事とお慶び申し上げます。
旧年中はリハビリセンター
グリーン丈六に対しまして、
ご利用者様、ご家族様、並びに
地域の皆様からの温かいご支援
とご協力を賜り、無事新春を迎
えることができましたことを厚
く御礼申し上げます。

まだまだ続くコロナ禍で、面
会制限・自粛等でご迷惑をおか
けておりますが、皆様方の
ご理解とご協力、また、職員の
老健で働く者としての自覚ある
行動により、万全な感染対策を
とることができましたことにも
心より感謝いたします。
今年の干支「丑」には、「勢
いのある芽吹きや始まり」とい
う意味があるそうです。これに
あやかり、新しい生活様式を遵
守しながらも「勢いのあるグリー
ン丈六」として、皆様方に充実



した日々を過ごしていただける
よう職員一丸となって尽力して
参ります。

何かお気づきの点などござい
ましたら、お気軽にご意見と要
望をお寄せください。今後とも
皆様の一層のご指導、ご鞭撻を
賜りますようお願い申し上げます。
それとともに、ご利用者様
やご家族様として地域の皆様方
に幸多き一年でありますようお
祈り申し上げます。新年のご挨拶と
させていただきます。

(副施設長 中川 清美)

おせち料理

おせち料理は、お正月に食べ
るお祝いの料理で、漢字では
「御節料理」と書きます。もと
もとは収穫物の報告や感謝の意
を込め、その土地でとれた物を
お供えしていましたが、暮らし
や食文化が豊かになり、山海の
幸を盛り込んだ御馳走となり現
在の原型ができたそうです。

正月の三が日に主婦を家事から
解放するという意味も込めて、
保存の効く食材が中心となつて
います。おせち料理は「めでた
さを重ねる」という意味で重箱
に詰められます。各段ごとに詰
める料理も異なり、それぞれの
素材や料理に意味が込められて
います。例えば「数の子」は卵
の数が多し事から「子孫繁栄」



を願う縁起物、「黒豆」は日焼
けするほどマメに健康に暮らせ
るように、「昆布巻」は「よろ
こぶ」に通ずるとして縁起が良
いとされています。ひとつひとつの
料理が意味を込めて作られ、
年の初めに美しい料理として食
べる分化は日本人ならではのも
のです。

今年には新型コロナウイルスの
感染が拡大する中で、お正月を
自宅で過ごす「巣ごもり」需要
の高まりもあり、豪華なおせち
を求める方が多かつたようです。
グリーン丈六でも元旦の昼食に
おせち料理を提供いたしました。
黒豆や数の子の縁起物に加え、
ご利用者様に好評の巻き寿司や
今年の干支の牛のイラストが入っ
たかまぼこなどを入れ、皆様と
ても喜ばれていました。今年も
ご利用者様に満足していただい
ける食事を提供できるよう頑張っ
て参ります。

(栄養科 片山 さつき)

七草粥

七草粥とは春の七草を入れて
炊いたお粥です。一月七日の朝
に「無病息災」「長寿健康」
「胃腸をいたわるため」に食べ
る風習があります。この日は、

「人日の節句」に当たり、古代中国の風習が日本のものと融合して現在の形になりました。

七草粥に使われるのは、春の七草という七種類の野草です。それぞれに①せり②競争にせり勝つ、②なすな③撫でて汚れを取り払う、③ごぎょう④仏の体を表す、④はこべら⑤繁栄がはびこる、⑤ほとけのざ⑥仏の安座、⑥すずな⑦神を呼ぶ鈴、⑦すずしろ⑧けがれない白という意味があるそうです。七草粥を食べることにより免疫強化、健胃作用、生活習慣病予防、高血圧予防、貧血予防、利尿作用でむくみ予防にも繋がります。

古来の人たちは知らず知らずに健康を考えた食材で、その年の祈りをささげていたようです。予防にしっかりと免疫力をつけられる七草粥を食べ、まさしく「無病息災」を目指しましょう
(栄養科 佐藤 裕子)

ゆず湯

冬至に3回に分けてゆず湯を行いました。冬至と言え、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る日として知られています。もともと、「一陽来復」の運を呼びこむ前の厄払いの禊(みそぎ)だと考えられています。「一陽来復」とは陰が極まり陽が復する事、すなわち冬が終わり春が



再来する事です。現代でも新年や大切な儀式に際して入浴する習慣があります。冬が旬のゆずは香りも強く、邪気を祓うという俗信もありました。また、ゆずは実るまでに長い年月がかかるので、「長年の苦労が実りましように」との願いも込められています。現在ではゆずの様々な効能が明らかになっています。血行の促進、風邪の予防の他にも、果皮に含まれるクエン酸やビタミンによる美肌効果があります。この冬はゆずを利用して元気に乗り越えていきましょう。
(介護部 太平 雅寛)

通所だより

年初めの壁面の作品はおめでたい鶴と亀とダルマです。鶴は千年亀は万年と長寿の象徴です。また、鶴の鳴き声は遠方まで届

く事から天に届くといういわれもあるそうです。ダルマの赤は魔除けの効果があると信じられ、様々な病や災いを防げると考えられたそうです。そういえば、神社や鳥居も赤色に塗られていますね。さて年末にご利用者の皆様に新年はどんな一年にしたいですか?と聞いたところ「宝くじを当てたい」「結婚したい」という方もいらつやいました。一番多かったのは「病氣やけがをせずに、家族全員元気で健康に過ごせるように」というものでした。皆様しっかりと身体を動かして、元気を維持しましょう。

十二月の中旬には、おやつレクリエーションとして焚き火で田楽作りをしました。コンニャクや大根、豆腐を串に刺すのは



職員紹介

- ①自己紹介
- ②アピール
- ③一言

片山茂紀(介護助手)

- ①以前、入居者様とデイサービスの迎えを待っていると、間違って連れていかれそうになったおじいちゃんです。
- ②十数年前、パソコンを分解したのが切っ掛けで組み立てるのが趣味になり、今も部品を集めています。いつになったら組みあがるのかな?
- ③いつも元気に仕事をします。

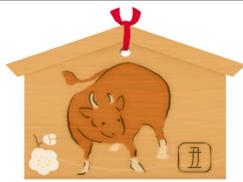
近藤美帆(メディカル サポーター)

- ①誕生日が平成11年11月1日ととっても覚えやすいです。
- ②テニスやサッカーなどのスポーツが得意です。
- ③一日でも早く皆様のお役に立てるよう、努力してまいりますので、これからよろしくお願いたします。



(通所り八 網本 康憲)

男性の方にも手伝っていたきましたが、こんな事は初めてですと言われる方ばかりでした。薪で火をおこして焼いて美味しかったです。思っていたよりも暖かかく、「次回も参加してくださいますか?」と聞くと皆さんOKとの答えでした。ただひとつの難点は・・・衣服に煙の匂いが付く事でした。



1月1日(金) 元旦
 7日(木) 七草がゆ
 2月2日(火) 節分

行事予定

【お詫び】

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、例年実施している一部イベントや催しについて自粛させて頂いております。また、同様に施設内での面会制限も行い、ご利用者様への感染拡大予防措置を講じております。