

どげんき通信

第 127 号
令和 4 年
(2022 年)
2 月 1 日発行



正月は実家で。

みなさんお元気ですか。年末からとても忙しく、年を越すのにもとても気が重かったです。そんな中、年賀状の作成をしましたが、最近ではパソコンで仕上がりを早く済ませることが出来ません。SNSの発達により、最近では年賀状を出さない人も増えているとききました。

調べてみると、平成一五年には年賀状の発行枚数が四十四億五千九百三十六万枚でしたが、それをピークに減り続け、

「笑う門には福来る」とは？

「笑う門には福来る」という諺をご存じですか？意味は「いつも笑い声が満ち、和気藹々（あいあい）とした家には、自然と幸福が巡ってくるものである」です。高齢者は加齢に伴い動脈が硬化し、血管の収縮力が低下する傾向にあるため、血圧が変動しやすいとされています。しかし、笑うことによって血管が拡張され、血圧を下げる事ができます。そのため、声を出して笑うという行為を積極的に行うことが、体に良い効果をもたらします。(長寿科学振興財団 HP より)

令和二年は十九億四千九百九十八万枚と半分以下となりました。個人情報取り扱いも厳しく、学校の卒業アルバムにもいつからか住所が載らなくなり、相手の住所がわからないのも年賀状を出さない原因となっているかもしれませんね。

お正月の楽しみの一つでもある年賀状が廃れていくのはさみしいですが、コロナ過で新しい習慣や文化が生まれ、二十年后には年賀状に変わりの新しいお正月の新年のあいさつができていくかもですね。今年の年末は年賀状を出すか出さないか考えてみようかな。

日	月	火	水	木	金	土
30 先負	31 仏滅	1 先勝	2 友引	3 先負 節分	4 仏滅 立春	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口
13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝 雨水
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 行事食 赤口 (夕食)	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅	1 大安	2 赤口	3 友引	4 先負	5 仏滅 啓蟄

2月カレンダー





豆まきと鬼



足湯に浸かる

ぬり絵でマンチエイジング！
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
レッツトライ！

☆今月の行事食☆

2月24(木)夕食

「銀だら西京焼き弁当」

2月の行事食は、「銀だら西京焼き弁当」をご用意いたしました。

銀だらは、白身魚の中でも特に脂のりの良さと甘味に特徴があります。

魚の旨味を引き立たせるように、相性の良い西京味噌にじっくりと漬け込みました。西京味噌の塩味と銀だらの脂の甘味を味わえる一品に仕立てました。



おしながき

銀だら西京焼き/花形人参/さつま揚げと野菜の煮物/鶏肉と野菜のいなり巻/ほうれん草のごま和え/うずら豆/しば漬

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 介護お助け便で

日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも

お弁当と一緒に配達できるようになりました！

ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

