

# どげんき通信

第 138 号  
令和 5 年  
(2023 年)  
1 月 1 日発行



日本のロッカー

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

サッカーのカタールワールドカップで日本がベスト十六の成績でしめくりました。試合内容がとてもよく、優勝経験国であるドイツやスペインに逆転勝ちをしました。とても感動しました。プレー以上に感動したのが、日本人観客の試合後のゴミ拾いです。また、勝とうが負けようが、日本のサッカー

## ～ 高齢者のヒートショックにご注意を ～

ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

ヒートショックは入浴中に亡くなる原因で最も多いと言われていています。暖房などが付いていないトイレでもヒートショックが起こると言われていますので、家の中の温度差には十分注意しましょう。



チームのロッカールームが試合後は綺麗に掃除されていることが、海外のメディアで話題になっていました。サッカーだけではありませんが、二年前にラグビーワールドカップが日本で開催されましたが、海外チームが日本に影響を受けて、ロッカールーム

を掃除していることが話題になりました。日本のよい文化が海外で話題になることにとっても誇りを感じました。しかし、私の机の上はまだプレー中のスタジアムと同じで汚いです(笑)日本人の誇りを思い出して本年はきれいにしようがんばるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
1 先負 元日 休業日	2 仏滅 振替休日 休業日	3 大安 休業日	4 赤口	5 先勝	6 友引 小寒	7 先負
8 仏滅	9 大安 成人の日	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅
15 大安	16 赤口	17 先勝 冬の土用入り	18 友引	19 先負	20 仏滅 大寒	21 大安
22 先勝	23 行事食 友引 (夕食)	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝 節分	4 友引 立春

1月カレンダー



ストーブを囲う子ども



初詣をする家族

**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。シツトライ!

☆今月のご馳走の日のお食事☆

1月23日(月)夕食

「**123**」の日 金目鯛の銀あんかけ弁当」  
ワン・ツウ・スリー



「123の日」(1月23日)のご馳走の日のお食事は「金目鯛の銀あんかけ弁当」です。

金目鯛は塩で薄く下味を付け、表面を軽く焼いて旨味を閉じ込め、ふっくらと蒸し上げました。

鮮やかな赤い皮目でお弁当を華やかに彩ります。

みりん・醤油をベースに出汁をほんのりと効かせた銀あんを合わせました。

丹念に作り上げた一品をお召し上がりください。

◆おしながき◆

- 金目鯛の銀あんかけ/ オクラのお浸し
- 筑前煮/ゆず入り芋きんとん/ささげのお浸し
- ほうれん草のごま和え/赤ずいきの酢の物

<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



~1月7日は七草粥~

1月7日に食べるといわれる七草粥は、さまざまな意味が込められた古くからの日本の行事食です。

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロにはそれぞれ体に良い効能があり、胃に優しい料理となっています。1月7日は、ぜひ家族みんなで新年の無病息災を願いながら七草粥をじっくり味わってみてはいかがでしょうか。