

# どげんき通信

第 139 号  
令和 5 年  
(2023 年)  
2 月 1 日発行

みなさんおげんきですか。最近、現金を持ち歩かないようになりました。物を買ってもスマホ決済でピツとするだけ。数年前だと考えられない状況です。

テレビで賽銭どろぼのニュースが流れていました。最近の物価高で生活が苦しいと思えますが、とうとうお賽銭まで盗むようになるとは世も末だと思ってしまう。



お賽銭も様変わり

## 冬に気をつけたい 健康リスクと体調管理のポイント

### 【脱水症状】

冬場も夏場と同じように脱水に注意が必要です。こたつやエアコン等の使用によって湿度が下がり、脱水症状を起こしやすくなります。水分をこまめにとったり、加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして室内を加湿しましょう。

### 【皮膚乾燥】

外気が乾燥する冬に多くみられるのは、「老人性乾皮症（かんぴしょう）」や「皮膚掻痒症（ひふそうようしょう）」などです。これらの皮膚疾患は、非常に辛いかゆみを伴います。保湿性の高いハンドクリームを使用したり、入浴時は熱すぎるお湯や洗浄力の強い石けん類、ナイロンタオルでのゴシゴシ洗いなどを避けましょう。

でお賽銭を納める事ができる神社仏閣があらわれまして。現金をあつかうわけではないので賽銭を盗まれることもないと思います。テクノロジーの進化は古くからある神社仏閣の様式まで変えてしまい驚いてしまいます。

現金がなくなり、目に見えない電子決済で物やサービスの交換ができるようになってみると、ゲームのポイントのような感覚でお金を扱い、人間味がなくなる気がして個人的には嫌ですが、お中元やお歳暮、お祝いなどがスマホにピツとポイントのようにならるのかな。

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

## 2月カレンダー





バレンタインのチョコを作る



スノーキャンドル

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！

☆今月のご馳走の日のお食事☆

2月17日(金)昼食

「土佐はちきん地鶏の白湯鍋風弁当」

2月のご馳走の日のお食事は、「土佐はちきん地鶏の白湯鍋風弁当」をご用意いたしました。  
高知県大川村で、ストレスのない環境の中ゆったりと健康に育てられた土佐はちきん地鶏のもも肉を使用し、白湯鍋風に仕立てました。

土佐はちきん地鶏のもも肉は、適度な弾力と地鶏らしい豊かな旨味が特徴です。地鶏の旨味を活かすため、スープは鶏白湯をベースに隠し味に塩こうじと醤油を加え、キャベツ・しいたけ・人参と合わせました。

お品書き

土佐はちきん地鶏の白湯鍋風、干し海老入り卵の花、湯葉入りチンゲン菜、かぼちゃの田舎煮、胡瓜とツナの酢の物、はりはり漬



<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



～ 住まいるお届け便で  
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！

