

どげんき通信

第 4 2 号
平成 2 7 年
(2015 年)
1 月 1 日発行



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
い致します。

新しい年を迎えて、
気持ちも新たに仕事に
取り組んでいきたいと
考えています。毎年お
正月は、実家の徳島へ
帰省しますが、今年は
寒波の影響を受けて、
雪により帰れませんで
した。しかし、家族で
ゆっくりと正月を迎え
ることができて、リフ
レッシュできました。

今年はいいい年になる
ようにと夢を描いてい
ます。いいイメージを
持つことでそれが達成
できるといわれています。
有名なのが、野球
のイチロー選手が子供
の時に書いた卒業文集
です。すでに野球選手
で活躍することを卒業
文集に書いています。
他にもゴルフの石川遼
選手やサッカーの本田
圭佑選手も卒業文集に
将来のことを書いてお
り、実現しています。
私の卒業文集をみま
すと、恥ずかしいです
が、ヨーロッパで暮ら
していると書いていま
した。何を考えていた
のかなあ？(笑)

幕末の思想家の吉田松
陰は、「夢なき者に理想な
し、理想なき者に計画な
し、計画なき者に実行な
し、実行なき者に成功な
し、故に夢なき者に成功
なし」と言われています。
年の初めに、私は、
① 家族が事故なく明る
く健康である。
② スタッフが事故なく
明るく健康である。
③ お客様が健康で長生
きる。
④ 123が大発展し、お
客様にとってなくて
はならないお店にな
る。
他にももあり、書ききれ
ませんが、皆様にとつて
もよい年となりますよう
に！

たこのうた (凧の歌)

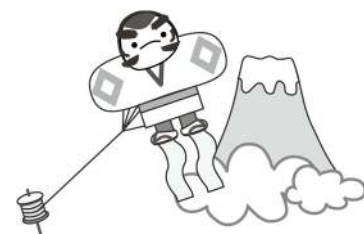
たこたこあがれ 風よくうけて
雲まであがれ 天まであがれ

絵凧に字凧 どちらも負けず
雲まであがれ 天まであがれ

あれあれ下がる 引け引け糸を
あれあれ上がる 放すな糸を

凧は、平安時代の初めごろに日本に中国から伝来したとき
れ、中国では「紙鳶」や「紙老鴿」などと表記されていたそ
うです。日本では、バランスをとるための長い足をつけてい
たことから、京の都では「いかのぼり」と呼ばれるようにな
りました。

一方で、江戸ではこの「いかのぼり」を現在のように「たこ
と名づけていました。イカがタコになった経緯や時期は定か
ではありませんが、「西の都がイカなら東の江戸はタコだ」
と子供っぽく対抗していたとしたら面白いですね。



◆その症状は風邪ですか？それとも…？

日本では1年間に12万人近くの方が肺炎で亡くなっており、肺炎はがん、心疾患、脳血管疾患に次いで日本人の死因の第4位となっています。しかも肺炎による死亡率は増え続け、近い将来、横ばいから減少傾向にある脳血管疾患と入れ替わり“ワースト3”入りするのではないかとみられています。

その背景にあるのが急速に進む人口の高齢化です。肺炎による死亡者の実に95%を65歳以上の高齢者が占め、肺炎による死亡率は年齢とともに高くなっているからです。

肺炎によくみられる症状のうち、「発熱」「悪寒」「たんを伴うせき」「倦怠（けんたい）感」などは通常のかぜでもみられるため、かぜと間違えて見逃されるケースも少なくありません。肺炎の場合は「38度以上の高熱」「激しいせきや濃い色のたん」など、かぜよりも重い症状になりがちで、「息切れ」や「呼吸時の胸痛」といった症状もよくみられます。ただし、症状の出方には個人差があるため、「かぜ」程度の症状であっても肺炎の場合があることは知っておいてください。

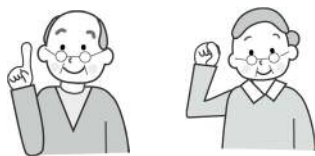
緑の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜に分類され、ねぎ特有の辛味は、アリシン（硫化アリル）の一種と呼吸を促し、体を温める作用があります。また、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める作用もあるので、体が弱っている時に最適です。

長ネギの旬は十一月〜二月。一年中流通していますが、鍋物に使われるため、もっとも需要が高いのは冬だそうです。白ネギ、青ネギに区別され、関東では白ネギ、関西では青ネギが好まれるといわれています。白ネギには「加賀ネギ」、「千住ネギ」、「下仁田ネギ」などがあり、青ネギは京都発祥の「九条ネギ」を指します。

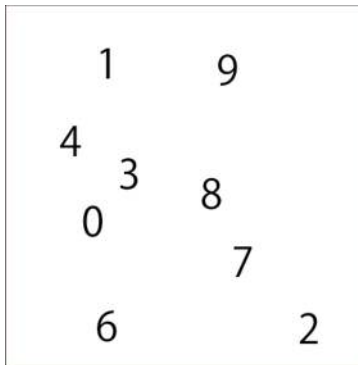


ちょっと脳ト

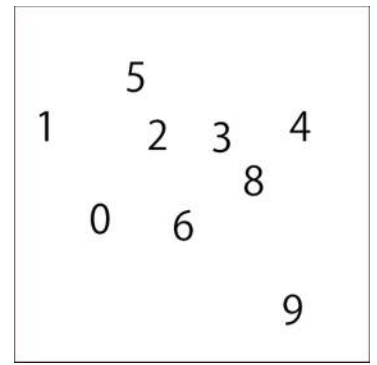
0~9の数字があります。
足りない数字は何でしょう？



①



②



愛知県警からのお知らせ～交通安全標語のご紹介～

身に付けた？ルールとマナーと反射材

発行・お問い合わせ

宅配クック 123 豊川店

56-3005

56-3006



123の日 特別弁当♪

宅配クック123にとって特別な1月23日の昼食は「123の日 特別弁当」をお届けします。

今回のメイン料理は「カラスカレイの京風味噌焼き」です。



1月23日（金）昼食

ちょっと脳トレの答え ①5 ②7 いかがでしたか？