

# どげんき通信

第 117 号  
令和 3 年  
(2021 年)  
4 月 1 日発行



東寺の五重塔

みなさんお元気ですか。先日、出張のついでに京都の東寺へ行ってきました。すぐに目についたのが五重塔です。東寺の五重塔は日本一高く、近くで見るとよくこんな大きな複雑な構造の建物をつくったなあと感じしてしまいました。

誰が作ったのか調べてみると、金剛組という千四百年も続く世界最古の宮大工の会社を作っていました。五重塔もすごいですが、千四百年も生き延びてきた会社

の方がもっとすごいと思います。聖徳太子が百済から連れてきた宮大工の金剛重光によって金剛組が作られました。会社の平均寿命が三十年と言われている現在ですが、千四百年も存続している秘訣を知りたくて調べてみました。結局、次の世代へ

きちんと託すことが一番重要だと感じました。現在の会社は、黒字でも後継者問題と言われるくらい次の世代へ託せない会社が多くあり、寿命を迎えてしまいます。会社の長寿も人間の健康長寿も普段から準備をして備えることだと教えられた気がします。

## 季節の変わり目は体調の変化に注意！

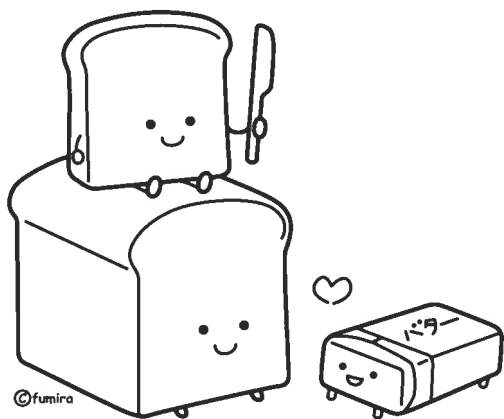
気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいため、十分な注意が必要です。

季節の変わり目の体調管理はなかなか難しいものですが、お食事や睡眠など、生活習慣を少し変えるだけで不快な症状が和らぐこともあります。



日	月	火	水	木	金	土
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安
4 赤口 清明	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引 春の土用入り
18 先負	19 仏滅	20 大安 穀雨	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 行事食 大安 (夕食)	27 赤口	28 先勝	29 友引 昭和の日	30 先負	1 仏滅 八十八夜

4月カレンダー



パンとバター



お花見

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☆

4月26日(月)夕食

「天ぷら盛合せ弁当」



4月の行事食は、人気の高い天ぷらの盛合せをご用意しました。

味の良い高級海老として知られる車海老の天ぷら、ふっくらとした白身の旨味が味わえるきす天ぷら、ホクホクとした食感の紅あずまを使用したさつま芋天ぷらの3種の盛合せです。かつお出汁を効かせたつゆをかけてお召し上がりください。

❖おしながき❖

◎天ぷら盛合せ(車海老・きす・さつま芋)、高野豆腐の含め煮、チンゲン菜と人参のお浸し、筍土佐煮、一口照り焼きチキン、くるみ味噌

<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!

