

おせち の由来や意味を知ってよい年を願おう

数の子

ニシンの卵の数の子は、卵の数が多いことから子孫繁栄を意味します。

黒豆

黒は邪悪なものをよける色として古くから親しまれています。

田作り・ごまめ

小さいながらも頭と尾がそろそろカタクチイワシは、縁起がよい食材とされています。

たたきごぼう

細く長く幸せが続くことを祈願する食材です。

かまぼこ

紅が「魔よけ」や「慶び(よろこび)」、白が「神聖」や「清浄」を表す縁起物です。

伊達巻

巻いた形状が書物や掛け軸を連想させ知性や文化の発展、学業成就の願いが込められています。

昆布巻

「喜ぶ」と関連づける昆布は、「七福神の「恵比寿様」を連想して「福を授かる」という意味です。

栗きんとん

金運の上昇を願っていただきます。栗は「勝ち栗」と呼ばれ勝負に強い縁起物とされています。

錦卵・錦玉子

金銀の糸で錦の布が織れることから、「財宝」や「豪華」の意味が込められています。



健康



かわら版

第 33 号

2023 / 1/7 by 健康委員

歯の健診月

吉村 紳
赤池 優



みいちゃんちのお正月



かまぼこ
松前漬け
だて巻き
こぶ巻き
たづくり
にどなり

天ぷら
刺身
カラスミ
ほうれん草のジャコ寄せ



うざぎのタイト
ラズベリー入!



2022
健康経営優良法人
Health and productivity



永年勤続 60年

おめでとう
ございます

佐藤千枝子
会長



健康だからこそ

※ブログ掲載中

1/3 7:45 竜ヶ岳より ダイヤモンド富士



※ブログ掲載中

撮影：M.O さん

餅は、朝食におすすめ
餅は脳を目覚めさせる
餅はパワーフード
力の源となる栄養が
たっぷり



ミッキーマウス餅 かわいいネ



超 おすすめのツボ紹介

免疫機能を正常にするツボ



2024 治療薬情報

緊急承認されたシオノギ製薬の新型コロナウィルス感染症の飲み薬「ゾコーバ」が、医療現場で広がりを見せていない。1日あたり20万人前後の感染者が報告され処方されたのは11月末〜12月27日で約7700人ととまる。重症化を予防する効果は確認されていないことなどから使用対象は限られ、医師の間では慎重な受け止めが多い。ゾコーバは、のどの痛みや発熱などの5症状の改善を24時間早める効果が治験で示されている。 ※ 12/30 朝日新聞

2023は 質の良い睡眠

を心がけ健康に過ごそう

寝たまま寝落ちヨガ3ポーズ

身体の疲労回復
成長ホルモンの分泌を促す
記憶の定着や整理
免疫力の向上
食欲のコントロール
精神面が安定する



①仰向けになり、両脚を軽く揃えて膝を曲げ踵と膝が平行になるように両脚を持ち上げる。息を吐きながら両脚を右側に倒す。上半身は仰向けのまま両腕は体の真横や好きな位置に置く。ゆったり呼吸をして、反対側も同様に行う。



②脚を中央に戻したら両脚を胸の方に寄せ、両脚の間に両腕をはさみ、それぞれの足の親指を手の親指、人差し指、中指で掴む。脚を開き、膝を伸ばせる範囲で伸ばす。



③両膝を胸に寄せ、脚を両手で支える。その姿勢のまま、お腹の動きが感じられる程の深い呼吸を5回程繰り返す。

