

**12月**

# クリスマスの過ごし方ランキング

1位: 家族で自宅でパーティーをする  
2位: クリスマス関連グッズを飾って楽しむ  
3位: クリスマスイルミネーションを見に行く  
4位: クリスマスイベントに参加  
5位: クリスマス料理作り

参考文献※PRTIMES

みんなはどれかな?  
大人になってもクリスマスはワクワクしますね

**健康**

MATSUMOTO

# かわら版 第68号

2025/12/16 by 健康委員

## 歯の健診月

齊藤智行 向井博昭  
窪野元気 大石邦彦

### 冬至七草

1年で最も昼が短く夜が長い日  
**「冬至」**

2025年は12月22日です。  
この日を境に昼が長くなっていきます。  
実は冬至にも七草があります。

なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん  
ぎんなん・きんかん・かんてん・うどん(うどん)  
で「ん」が2つ付く食材を食べる「運盛り」は風邪  
冬至は弱まっていた太陽の力が再び強くなっている  
転換期でもあります。運氣の回復や健康を願  
って栄養価の高い縁起担ぎの七草を食べる風習  
が生まれました。 ※NEWS & COMMUNICATION

2025  
健康経営優良法人  
KENKO Investment for Health  
中小規模法人部門

SDGsとりくみ

4 質の高い教育をみんなに  
5 ジェンダー平等を実現しよう  
8 働きがいも経済成長も  
9 産業と技術革新の基盤をつくろう

取り組み

資格や講習会など社員教育をし  
スキルアップの向上に取り組んでいる。  
社内人材育成の一環として施工管理技士  
講習会・各種技能講習・特別教育等講習会  
へ参加に対して制限なく費用を全額負担  
している。

### 股関節の柔軟チェック

最も大きな間節

前へ曲げる柔軟性のチェック  
両足をそろえ、ひざを曲げない様に身体を前に倒す。  
手のひら全体が床につく  
→ とても柔らかい  
指先がつく  
→ とても柔らかい  
全くつかない  
硬い

後ろへ曲げる柔軟性のチェック  
うつ伏せになり、片足を持ち上げ  
かかとをお尻につける。  
楽にかかとがお尻につく → 柔らかい  
かかとがお尻につかない  
→ 硬い

※NEW & COMMUNICATION

### Xmasに何食べる?

定番料理 ローストチキン、フライドチキン  
チキンステーキ

チキン料理 ローストビーフ 特別感を演出できるメイン料理  
ピザ 大人から子供まで楽しめるメニュー  
ビーフシチュー 温かい煮込み料理も人気

グラタン 家庭で手軽に作れる一品  
チーズフォンデュ 食材を選んで楽しめるパーティーメニュー

どれもおいしそうですね 😊 参考文献 ※ecoflow

### 体力測定大会

結果 1位 20代 女子 40点  
2位 20代 男子 39点  
3位 60代 男子 38点  
3位 20代 男子 38点  
3位 70代 男子 38点  
4位 60代 女子 37点  
4位 50代 男子 37点  
4位 30代 男子 37点  
5位 60代 男子 36点

感想 柔軟性はケガの予防や慢性的な痛みが軽減します。  
柔軟性を高めるには継続的なストレッチが効果です。  
毎日5分の運動の習慣が大事。  
今回は20代~70代まで上位に入りました。  
次の大会を楽しみにしています。

クリスマスツリーのポーズ

トナカイのポーズ