

1月

January

お正月の定番の過ごし方

- 初日の出を見る:** 新年の幕開けを祝い、初日の出を拝みます。
- 初詣に行く:** 神社やお寺を訪れ、新年の健康や幸福を祈願します。
- おせち料理を食べる:** 新年に食べる特別な料理で縁起の良い意味が込められています。
- お雑煮を食べる:** 地域によって具材や味付けが異なる、お正月ならではの汁物です。
- 福袋を買う:** 新年の運試しとして、様々な店舗で販売される福袋を購入します。
- 帰省する:** 家族や親戚と集まり、一緒に過ごします。
- 旅行に行く:** 国内外へ旅行に出かけ、非日常を楽しみます。
- 家で過ごす:** 映画やテレビを見たり、ボードゲームをしたりして、のんびり過ごします。
- 買い物をする:** 年末年始のセールなどを利用して買い物をします。
- 年末年始の雑学を学ぶ:** お正月に関する豆知識や由来を学ぶのも良いでしょう。

参考文献※セゾンのくらし大研究！

健康

MATSUMOTO

かわら版

第 69 号

2026/ 1/1 by 健康委員

歯の健診月

菅澤冬威
赤池 優

あかいけさんの伊達巻き

- 材料**
 - 卵…5ヶ
 - 白はんぺん…1枚
 - 砂糖…大3
 - 酒…大1
 - みりん…大1
 - 醤油…小1
 - 塩…少々
- 作り方**
 - ①フードプロセッサーで混ぜる
 - ②大フライパンで12分(弱火、蓋をする)
 - ③竹串して何も付かなければOK
 - ④鬼すだれに巻く→ゴムで縛り立て冷やす

学業成就
子孫繁栄
華やかさ



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



SDGsとくみ

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
13 気候変動に具体的な対策を

BELS認証・太陽光取入・照明蛍光管LED使用
社用車の省エネルギー車へ随時更新・エコアクション
の取組によるエアコン等省エネ活動の促進を進めてる

おせちのかまぼこなぜめでたいか？

紅：魔除け・慶び・めでたさ

白：清浄・神聖さ

かまぼこの形は、新年の「初日の出」を象徴しています。
一年が、希望に満ちて明るく過ごせると言う意味です。

寒い冬

の日 こたつで読みたいくなる

本

- 雪国** とにかく美しい『雪国』の世界
- ムーミン谷の冬** ムーミンパパの子供の頃の思い出を
パパ自らが執筆した自叙伝です。
優しいメルヘンようですが、この世の危険を注意しよう
という大切なメッセージも込められています。
- 雪ダルマの雪子ちゃん** 男子4人の冬休み生活は幕を開ける。告白ゲーム
から始まった気楽なゲーム感覚のはずだったが、..
問いかけから始まる、雪のひとひらの 一生の物語。
深い安らぎの世界とつながっているような本
- ネバーランド** 新月高原スキー場に、爆弾を仕掛けたと脅迫文が届く
真相の鍵を握るのは、1年間に起きた事件でした。
- 雪のひとひら**
- 白銀ジャック**

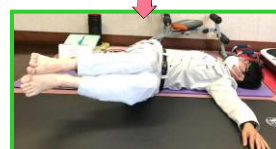
なつわしの誰だかわかるう〜??若い!



お正月 食べ過ぎた体を 腹筋割るトレーニング

40秒 ON
10秒 OFF

鍛えよう



ダブルレッグリフト

バイシクル

ニータッチクランチ

フラッターキック

スパインツイスト