



# のぎく

だより



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。



今年の干支は



“ 「甲辰（きのえたつ）」 ” です。

日頃よりのぎくをご利用頂き、誠にありがとうございます。皆様のお力添えのおかげで新しい年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

令和5年10月12日に大館市上代野地内へ移転し、皆様に愛される施設をめざして日々邁進しております。そのためにも、「自分が望む暮らし」が送れるよう職員同士アイデアを出し合い、ご利用者様がより快適に過ごせるように職員一丸となって頑張っています。何かお気づきの点がございましたら、お気軽にご連絡をお願い致します。今年1年の皆様の益々のご健勝をお祈りし、引き続き、のぎくをお引き立てくださいますようお願い申し上げます。

## “ 今日は何の日（1/7）？ ～ じんじつ せっく 人日の節句 ～ ”

「七草の日」で、五節句で最初の「人日の節句」です。春の訪れを予感させる7種類の若菜を使った「七草がゆ」を食べ、一年の無病息災を祈ります。

### 【春の七草の効能】

- セリ……………風邪予防・疲労回復・免疫力の向上など
- ナズナ……………解熱作用・止血作用・利尿作用など
- ゴギョウ……………咳や痰、喉の痛みの緩和など
- ハコベラ……………整腸作用・利尿作用など
- ホトケノザ……………整腸作用・高血圧予防など
- スズナ（カブ）……………しみ、そばかす予防・貧血予防など
- スズシロ（ダイコン）……………咳や痰、喉の痛みの緩和・風邪予防など



## “ 今日は何の日（1/8）？ ～ しょうぶごと ひ 勝負事の日 ～ ”

勝負をするときに「<sup>いち</sup>一（1）か<sup>はち</sup>八（8）か」ということから、「勝負を決める日」として制定されました。

慣用句「一か八か」とは、「運を天に任せてやってみる」という意味です。今年度、何かチャレンジしたいと考えている方は「一か八か」トライしてみましよう。

勝負の時の験担ぎは？

【験担ぎの例】

- ・とんかつを食べる
- ・粘り気のあるものを食べる など





# “ 今月のご当地グルメ ”



全国のご当地グルメが  
食べられるよ！みなさん！  
お待ちしております！  
男鹿しょつつる焼きそば  
鹿角ホルモン焼き  
じゅんさいの茶碗蒸し  
とんぶりとろろ  
※秋田のご当地グルメ

クリスマス  
メニュー



# “ 誕生者のみなさん おめでとうございます ”



川田 勝美様



藤原 雪子様



櫻場 初江様



菅原 京子様



齋藤 フジ様



浅利 忠孝様

# “ のぎくの風景 ～クリスマス会～ ”

