

あけましておめでとうございます。新しい年の始まりですね。本年もよろしくお願い致します。2021 年は丑年です。この丑年には「結ぶ」「養う」といった意味があります。子年のときに蒔いた種が芽を出すときで、発展の前ぶれとなる年。やり始めたことが少しずつ身を結び、養われていくようなイメージですね。ですから 2021 年は自分の信じた道をひたすら努力して進めていきましょう。



「小正月」さいと焼き

小正月の伝統行事「どんと焼き」「左義長」。静岡県内でも御殿場・小山では「さいと焼き」と呼んでいます。「さいと焼き」とは小正月（しょうがつ＝1月15日）の行事で、正月の松飾り・注連縄（しめなわ）・書き初めなどを家々から持ち寄り、一箇所に積み上げて燃やすという、日本全国に伝わるお正月の火祭り行事です。書き初めを燃やした場合は、灰が高く上るほど、字が上達するといわれ、さいと焼きの火にあたったり、焼いた団子を食べれば、その1年間健康でいられるなどの言い伝えもあり、無病息災・五穀豊穡（おびょうそくさい・ごこくほうじょう）を祈ります。



今年一年の無病息災を祈りましょう！！ 大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです。

“笑う”だけで心も体も元気UP！！

私たちの身体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも大丈夫。そんな病気の元を、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは“笑い”です。たくさん笑って免疫力UP！反対に悲しみやストレスを受けると元気をなくしてしまいます…。



“笑う”と他にもいいことが…

- ・脳の働きがよくなる・血液の流れがよくなる
- ・自律神経のバランスがよくなる
- ・ストレス解消になる・幸福感がアップする



冬場の入浴 ～ヒートショックにご注意を！！～

ヒートショックは、急激な温度差によって起こる体調トラブルのこと。特に注意が必要なのが冬場の入浴です。寒い脱衣所・浴室から熱い浴槽に入ると温度差で血圧が上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。

- ・脱衣所、浴室は暖かく！・湯温はめるめの41℃以下（熱い湯はNG）
- ・入浴前には、かけ湯をしよう



11日は、お正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く（刃物で切らずに割る）ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて頂き、1年間の家庭円満や健康・開運を祈願します。



お餅のアレンジレシピ～餅の包み焼き～

- ① 大きめの油揚げを半分に切り、袋にする。
- ② ①の中に餅・チーズを入れ、つまようじで袋を閉じ、オーブンで焼く。
- ③ お好みでしょうゆをかける。



♡材料♡

- ・餅 20g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・チーズ 25g
- ・しょうゆ 適量

