


ゆく年 くる年 

今年もお世話になりました

急激に寒さが強くなり、体調お変わりありませんか？
日の短さが冬の訪れをますます感じさせます。
令和5年もいよいよ終わりが近づいてきました。
12月は「師走」と言うくらい、
あわただしく過ぎ去りますよね。

健康維持のためには「活動」が大切です。
「活動」は運動に限らず、買い物や家事など、
体を動かすこと。

忙しい年末年始、無理しない程度に「活動」して
健康を維持しましょう。

そして、令和6年も「瓦版 ほな、いこか」を
どうぞよろしく願いいたします！

「ほな、いこか」
瓦版
生駒市からのおたより

令和5年
12月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

～今年の冬至は12月22日～

冬至は、日の出から日の入までの時間が
1年で最も短く、夜が一番長い日。

日本には、柚子湯に入る習慣があります。
この風習は江戸時代に広まったようです。

理由や込められた願いは諸説ありますが、次の2つを紹介します。

★冬が旬の柚子は香りが強く、強い香りには邪気が起こらない

★実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますように

“柚子湯のいいところ”

・血行を促進して冷え性を緩和し、体を温めて風邪予防。

・皮に含まれる保湿成分による美肌効果、香りによるリラックス効果

元気に冬を越すために、冬至に限らず入ってみるのもいいですね！



冬至



テレビや新聞などで1年をまとめたテーマが増えてきました。年末の歌番組、様々な賞の結果発表。皆さんはどんなことで年末を感じ、過ごしますか。令和5年を終え、令和6年を迎える大みそかの夜。家庭によって過ごし方は色々だと思いますが、今回は大みそかに食べる「年越しそば」について紹介します。

1年の締めくくり 年越しそばの世界

年越しそばって何？

「年越しそば」は江戸時代頃に定着したとされる日本の文化で、文字通り、年越しに食べるそばのこと。地方によっては、違う時期にそばを食べ、大みそかの夜は別の料理(鮭や鰯など)を食べることもあるようです。



年越しそばの由来 ※諸説あり

- そばはほかの麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味
- そばは細く長いことから延命・長寿を願ったもの
- 植物のソバは雨風にたたかれてもその後の晴天で日光を浴びると元気になることから健康の縁起を担いだもの

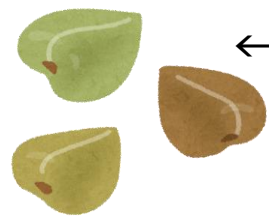


「そば」は栄養価が

とっても高くて魅力的！

食べるとこんなにも良いことが！？

いくつかご紹介します！！



←そばの実

① ルチン

毛細血管を丈夫にし、**血流改善**や**血圧を下げる効果**があります。

② カリウム

ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため、**塩分の摂りすぎを調節**することに役立ちます。



③ ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素。不足すると疲労がたまる原因になります。肉や魚に多く含まれており、これらに比べると少ないですが、他の主食と比較するとその量は多いです。

④ リン

人体に必要なミネラルの一種で、**骨や歯を形成する栄養素**です。リンは食品中に多く含まれているため、通常は不足することがなく、むしろ多く摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害するため注意が必要です。



そばはアレルギー物質を含む食材です

アレルギーを持っている方は注意してください

年末年始は食べ過ぎやすい時期です。

おいしいものをほどよく食べて、

この一年間に思いを馳せながら

素敵な年末年始を過ごしてくださいね。

良いお年を
お迎え下さい

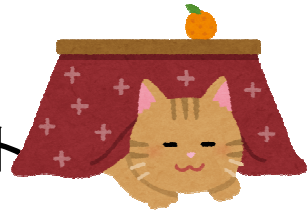
【参考】

フリー百科事典Wikipedia/厚生労働省 e-ヘルスネット/
農林水産省ホームページ

令和6年
1月

毎日、
やろう！

セルフケアチェックシート



できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分
・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃
	7	8	9	10	11	12
・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分
・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃
	13	14	15	16	17	18
・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分
・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃
	19	20	21	22	23	24
・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分
・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃
	25	26	27	28	29	30
・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分	・お話・体操 ・散歩・水分
・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃	・検温 ℃



今月の体操
内ももを
鍛える

タオル

イスに深く腰かけ、背すじをのばしてイスにもたれます。

タオルもしくはクッションを膝の間にはさみます。

1, 2, 3, 4

ギュー

息をはきながら、両足に力を入れてタオルを4秒間はさみます。

ふわっ

ふわっとゆるめます。全部で4回行いましょう。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。