

## 向春の候

寒い日が続きますが、  
梅の花が少しずつ咲き始め、  
季節の移ろいを感じる時期となりました。  
寒さ対策を行いながら、  
冬を元気に乗り越えましょう！

## 節分

節分の夜、「福は～内、鬼は～外」と  
言いながら、豆を投げている声が  
それぞれの家庭に響きます。  
節分は1年に4回あります。

「節分」＝「季節を分ける」、  
つまり季節の変わる日のことです。  
立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの  
前日が節分です。

旧暦では立春が1年の始まりで重んじられて  
いたこともあり、節分といえば春の節分を  
指すようになったとか。



### 無言で太巻きを丸かじりする恵方巻き！

恵方巻きの起源には諸説ありますが、「商売繁盛、  
幸せを一気にいただく」という縁起かつぎで、  
正月に行われていた「恵方参り」  
が形を変え、節分のしきたりとして  
復活したものです。



### 今年の節分は2月3日 恵方は南南東です！

みなさんも、季節を感じながら恵方巻きや豆まきを  
楽しんでみませんか？

(参考)

・農林水産省HP: 節分と恵方巻レシピ

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2301/spe13\\_04.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2301/spe13_04.html)

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和8年  
2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)

#### 今月のクイズ

梅の花の花言葉  
は？

- ①忍耐
- ②崇拜
- ③調和

答えは裏面に！



令和8年  
3月

# 毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
8	9	10	11	12	13	14
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
15	16	17	18	19	20	21
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
22	23	24	25	26	27	28
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
29	30	31	<div> <p>今月のクイズの答え</p> <p>正解は…①忍耐</p> <p>②崇拜 (ひまわり)</p> <p>③調和 (コスモス)</p> </div>			
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩				

## 今月の体操

### 胸と背中

姿勢の  
ゆがみが整うので、  
猫背や反り腰の  
予防・改善に  
つながります！



手のひらは  
胸の前。

両手を胸の前で  
くみます。



大きく息を  
はきながら  
手を前にのぼし、



1. 2.  
3. 4

背中をうしろに下  
げながら丸めます。

4回  
行います！



手をはなし、  
体をゆっくり  
おこします。

※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。