

瓦版

↑生駒市からのおたより↑

「ほな、いこか」

寒い日が続いますが、
梅の花が少しづつ咲き始め、
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！

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)

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？

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！

(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



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
□お話 □体操						
□水分 □散歩						
8	9	10	11	12	13	14
□お話 □体操						
□水分 □散歩						
15	16	17	18	19	20	21
□お話 □体操						
□水分 □散歩						
22	23	24	25	26	27	28
□お話 □体操						
□水分 □散歩						
29	30	31				
□お話 □体操	□お話 □体操	□お話 □体操				
□水分 □散歩	□水分 □散歩	□水分 □散歩				

今月のクイズの答え
正解は…①忍耐
②崇拜 (ひまわり)
③調和 (コスモス)

1. 2.
3. 4.

4回
行います！

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
手を前にのばし、

5. 6.
7. 8.

背中をうしろに下
げながら丸めます。

手をはなし、
体をゆっくり
おこします。

※体操は痛みが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。