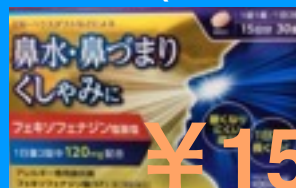


# ふくろく通信

## 2017年2月号

### ツジ薬局(ドラッグ部門)



¥1568+税



¥2500+税

まだまだ寒い時期が続きますね。

お身体の方は大丈夫ですか？最近、食欲がないなあ、なんかだるいなあという方にはこれ！【アミノ高麗紅参液】がお勧めです。これを飲んで寒い冬を乗り切りましょう！

また、ツジ薬局にしかないアレルギー薬【フェキソフェナジン塩酸塩】お得にご提供させていただいております！

### ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく

#### 「節分そば」



皆さんは節分の時に食べるものといったら何を思い浮かべますか？やっぱり恵方巻きでしょうか？

実は、節分の時にそばを食べる風習というのも存在しているのです。「節分そば」と呼ばれるものです。

そもそも、節分とは「季節を分ける」という意味合いがあり、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しています。

なぜ「そば？」と思われると思いますが、お正月に年越しそばを食べるように季節の分け目に「そばは長く伸びるため、長命を願って」など、いずれにしても「良い年になるように」という願いが込められています。今年の節分は「そば」を食べるのもいいですね。

### 北部マッサージ治療院

春の訪れが待ち遠しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は『転倒しにくい歩き方』についてご紹介します。

歩行は日常的に行われる動作です。安全で良い歩き方を習得できれば、活動性を高めて生活の質を維持・向上させる一助けとなります。

寒い日が続きますが、天気の良い日は外へ出て、腕を大きく振って身体を温めながら歩いて寒さを吹き飛ばしましょう！



#### <良い歩き方>

- ①目線を前方に！
- ②太ももから  
しっかり前に出す！
- ③かかとから着地！
- ④つま先で地面を蹴る！
- ⑤腕をリズムカルに振る！



#### <良くない歩き方>

- ①猫背・足元ばかり  
見ってしまう
- ②膝が曲がって前傾  
姿勢になっている
- ③足が上がらず歩幅  
が狭く、すり足



### 福神 居宅介護支援事業所

#### 笑いながら恵方巻き？



一般的に、その年の恵方に向かって無言で、願いを思い浮かべながら丸かじりする太巻きと言われていましたね。でも、目を閉じて食べたり、笑いながら食べたり、細巻きをたべたりする説もあるそうです。

太巻きには7種類の具材を使うとされており、その数は商売繁盛や無病息災を願って七福神にちなんだもので、福を巻き込むと意味付けされるとか・・・

伝統行事として親しまれている恵方巻き。今年はどうな願いを託して召し上がりますか？



ツジ薬局清須店  
店長  
高木 翔太



北部マッサージ治療院  
院長  
田中 豪



介護支援専門員  
福神居宅介護支援事業所  
伊藤 智淑



総介護責任者  
訪問介護事業所管理者  
村上 大樹