

# ふくろく通信

## 2019年1月号

### ツジ薬局

明けましておめでとうございます！

2019年最初のテーマは『**風邪に負けるな**』です。中医学では風邪に負けない身体には『**衛気（エキ）**』の充実が大切だと言われています。衛気とは免疫力に当たる力の事で、「肺」と「脾胃」から作られます。なのでこの時期は肺と脾胃のケアが大切です。

#### ・肺のケア

はちみつ・白ごま・梨・百合根・キノコ類など

#### ・脾胃のケア

米・大豆・湯葉・鶏肉・かぼちゃ・山芋・鮭など

また、食事とともに十分な睡眠と手洗い・うがい・マスクの利用など普段の生活でも予防に気をかけて下さい。



住宅型有料老人ホーム ふくろく

「明けましておめでとうございます！！」

皆様、明けましておめでとうございます！本年も宜しくお願い申し上げます！

さて、さっそくですがふくろくでは1月はイベント盛りだくさんです♪お楽しみにv (^φ^ )v

1/12(土)13:00～ 恒例餅つき大会 (ふくろく施設内)

1/13(日)・20(日) AM:PM 国府宮神社 初詣

1/22(火)13:00～ ギター演奏会 (ふくろく施設内)



有限会社 どんぐり **七草粥**はなぜ食べるの？

1月7日は『人日の節句』と言い七草粥を食べるし慣習があります。七草は古代から邪気を祓い万病を除くとされているのでつまり1年間の「**無病息災**」を願って食べるものなのです。お粥はおせち料理やお酒などで疲れてしまった胃腸を休ませてくれ、さらに野菜が不足しがちな栄養素を補ってくれるという効果もあります。このようにいいタイミングで身体をやさしく労ってくれるのが七草粥のすばらしさですね！！皆さんは『春の七草』7つ覚えてますか？



福神 居宅介護支援事業所



あけましておめでとうございます。

今年亥年ですね。実は、本来の干支はイノシシではなく「己亥(つちのとい・きがい)年となるそうです。

「己」→ 繁栄したものを統制する意味

「亥」→ 生命が閉じ込められている状態

このことから、己亥の年は「**今現在の状況を維持し、守りの姿勢に徹した方がよい**」「**次のステージに向けた準備期間**」と言われています。しっかりエネルギーやパワーを蓄えて、次に進んでいきましょう！



総介護責任者  
訪問介護事業所管理者  
村上 大樹



居宅療養管理指導責任者  
株式会社ツジ薬局  
塚崎 啓充



介護支援専門員  
福神居宅介護支援事業所  
伊藤 智淑



福祉用具相談専門員  
有限会社どんぐり  
坪内 義延