

かたかご

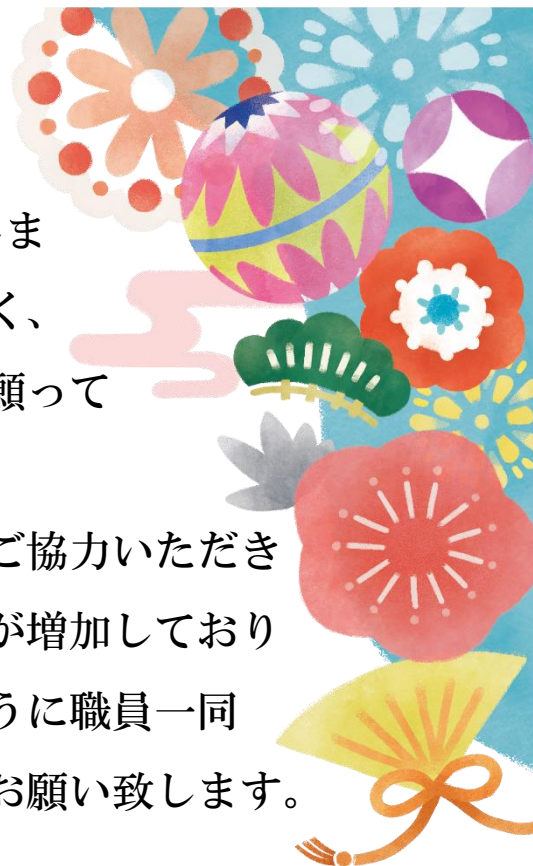


令和5年1月号
サービス付き高齢者向け住宅
高志の郷

謹んで新春をお祝い申し上げます。

今年は卯年です。卯は、跳躍する姿から
「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しま
れてきました。入居者の皆さまには、明るく、
元気に今年一年を過ごしていただければと願っ
ております。

昨年中も新型コロナウイルス感染防止にご協力いただき
ありがとうございました。まだまだ感染者が増加しており
ます。皆さまが安心して過ごして頂けるように職員一同
努めて参りますので本年もご協力よろしくお願い致します。



1月行事予定



- 6日（金） 14時30分～ 移動販売とくし丸 2階～
- 13日（金） 14時30分～ 移動販売とくし丸 3階～
- 20日（金） 14時30分～ 移動販売とくし丸 4階～
- 23日（月） 8時30分～ 理容サービスふらっと
- 27日（金） 14時30分～ 移動販売とくし丸 2階～





令和五年の新年にあたり、高志の郷ご入居の皆様、明けましておめでとうございます。

今年も皆様がお元気で、できる限り笑顔でお過ごしいただけるよう食事面で微力ながらサポートをさせていただきます。今年もよろしくお願い致します。

1月睦月のコラムは、皆さまご承知の《春の七草》について。短歌のように詠んでみます。“せり/なずな/ごぎょう/はこべら/ほとけのざ/すずな/すずしろ”の七種です。七草粥は邪気を払い万病を除くという意味だけでなく、疲れた胃を休め、不足しがちな栄養素を冬野菜で補うという先人達の知恵も有しています。蕪や大根の葉には体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

実際に、七日に食する白と緑のふっくらと美味しく炊けた優しい塩加減のお粥は、疲れた胃も心も一旦ホッと休まり、改めて新しい年に向かう機会ともなる大事な古来からの習慣といえます。因みに、地域によっては、体を温める牛蒡等や海の物を入れる地域もあるようです。それぞれが地域の昔からの先人達の知恵が含まれているものと思われます。郷土料理は、地域毎の地形や気候、そして歴史が反映された意味深いもののようです。

今年も、良い体調の中で、無理のない範囲でバランスよく摂取され、身体の維持に繋げていただけるように、お願いしたいと思います。

