

# e-care

## 通信



Vol.153  
2024 年 2 月

# Cover Sweets

フォレ・ノワール

Foret-noire



ココアを使って黒く仕上げた生地に、キルシュ漬けのさくらんぼを合わせたケーキです。  
フランス語で「黒い森」という意味で、ドイツのシュヴァルツヴァルト地方にある、針葉樹の森にちなんで付けられたと言われています。木々がうっそうと茂った森は、遠くから見ると本当に黒く見えるようですよ。



2024 年は、晴天のスタート！

すっきりと青い空に、  
真っ白な雪をまとった富士山が  
見られました。

富士市  
中里



沼津市  
りなの森



富士宮市  
富士の郷





パズル

寒い日は、  
室内で  
レクリエーション！



将棋



手や頭を使って、  
たのしい時間を過ごしました。



集中して、ついつい夢中になって  
しまいますね。



折り紙工作



福笑い



# お正月の過ごし方



**おせちや和菓子を提供しました。  
新年、1番はじめのお食事、  
皆様おいしそうに召し上がっています。**



こちら、職員手作りの鬼ゆずのおやつ♪  
鬼は、邪気を払うとされていることから、  
縁起物として人気があるようですよ。



**近くの神社へ、  
初詣に行ってきました！  
鈴緒を揺らして、お参りをしました。**



**縁起物として知られている  
甘酒もいただきました。  
これから始まる1年が  
良い年となりますように・・・**



今月のテーマは…

# 節分

2月3日は節分。「鬼は〜外！福は〜内！」という掛け声で豆まきをして、「1年間健康でいられますように。」と願いを込めて恵方巻を食べますよね。現代では豆をまきますが、もともとは米や他の穀物などを使われてきたようです。今回は、節分の由来や食べ物などについてご紹介致します。



## ◎節分の意味・由来◎

節分は、季節の節目のことで「立春」の前日に行います。

### ※季節の節目とは？

1年に4回ある季節の節目のこと。

日本の暦には、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」があります。

1年の初めと考えられている「立春」の前日を節分と言うようになりました。

お隣の中国から日本に伝わり、平安時代から行われている行事といわれています。古来から季節の節目は、病気などの厄災や予期せぬ事に見舞われやすいといわれてきました。そこで、悪い物を追い払う儀式として節分が広まったのです。

## 2024 恵方巻の方角は？

## 東北東！

### ※どうやって決めているの？

恵方は、幸運を祈る神様「歳徳神」がいる場所で、その年の十干(じっかん)によって決められた方角になります。中国から伝わったもので、「甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸」の10通りで暦を表示しています。恵方に向かってことを行うと、あらゆる事が上手くいくといわれています。



## ◎節分の食べ物◎

### ◆恵方巻◆

「福を巻き込む」と言われ、縁起の良い食べ物です。七福神にあやかって7種類の具材を入れることもあります。近年では海鮮など豪華な恵方巻もあり、特に決まりはありません。節分の日に、その年の恵方を向いて無言で1本丸ごと食べることで、厄を払い幸運を招くと言われています。

### ◆いわし◆

鬼はいわしの匂いや焼く時の煙が嫌いと言われてきました。そのため、節分にいわしを食べる地域もあります。また、魔除け・厄払いとして焼いたいわしの頭を柵の枝に刺して、戸口に飾るという柵翳も関西で見られる風習があります。いわしには、カルシウムやカルシウムの吸収を高めるビタミンD、n-3系脂肪酸のEPA・DHAなどが豊富に含まれています。

### ◆こんにゃく◆

四国では、節分の日にこんにゃくを食べる風習があると言われています。昔の人は、こんにゃくを「胃のほうき」「お腹の砂おろし」と呼んでいました。食物繊維が豊富で、体の余分なものを掃除すると考えられてきました。こんにゃくは低カロリーで、食物繊維・カルシウムなどを豊富に含みます。

### ◆けんちん汁◆

関東地方の一部で、節分の日に食べる風習があると言われています。けんちん汁に縁起担ぎの意味は特になく、昔は寒い時期に行われる行事で食べられてきました。たくさんの具材の中にこんにゃくを入れて食べるのも良いのではないのでしょうか。

## ◎恵方巻 定番7種具材◎

### ①穴子・うなぎ

姿が長いので、「長寿」を意味します。

### ②えび

目が飛び出ていることから、「めでたし」の意味があり縁起食材とされています。

### ③しいたけ

かさの形が陣笠に似ているので、「身を守る」という意味を表します。

### ④かんぴょう

細く長い形から、「長寿」を意味します。

### ⑤きゅうり

きゅうりの名から、「9つの利をもたらす」ことを表します。

### ⑥出汁巻き玉子

卵の黄色を金に見立て、「豊かな財」や「金運」を表します。

### ⑦桜でんぱい

鯛などの白身魚を使うことから、「おめでたい」という語呂合わせで、縁起食材とされます。



## フローレンス新富士

静岡県富士市

宮島 993-1

TEL:0545-64-2827



## りなの森

静岡県沼津市

大諏訪 234

TEL:055-952-7770



## フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市

万野原新田 4068-9

TEL:0544-58-9605



## フローレンス南箱根

静岡県田方郡函南町

平井 1690-37

TEL:055-974-1323



## フローレンス川島田

静岡県御殿場市

川島田 796-1

TEL:0550-84-7099



住宅型有料老人ホーム

デイサービス

### わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市

ひばりが丘 884

TEL:0544-66-9170



### デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6653



グループホーム

### イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6654



### イー・ケア座間

神奈川県座間市

栗原中央 3-10-1

TEL:046-257-1226



[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-952-1110

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0545-66-9170

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

訪問介護事業所

## 居宅介護支援事業所

[富士市] あおい居宅介護支援事業所富士

TEL:0545-30-7158

[沼津市] あおい居宅介護支援事業所

TEL:055-924-3871

[三島市] あおい居宅介護支援事業所三島

TEL:055-955-7350

## 介護用品

[富士市] ゆい介護用品

TEL:0545-32-9387

## 株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町 16-16 高島本町ビル 2 階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL: <https://www.e-care.co.jp/>

入居相談・施設見学予約受付中！

0120-968-758

HP からも資料請求ができます。  
お気軽にお問い合わせください。

