

# 居酒屋

## 今月のメニュー

- さばの炊き込み  
ご飯
- しいたけの肉詰め
- だし巻き卵
- お刺身盛合せ
- 豚汁
- 栗のモンブラン  
ケーキ



皆様大好き  
お刺身盛合せ



＊今月は、秋を感じる食材でメニューを考えました。さば・きのこ・栗など秋いっぱいの居酒屋です＊



12月に入り一気に冬の寒さが厳しくなってきた頃、暦の上での季節の節目「冬至（とうじ）」がやってきます。暦の上ではちょうど冬の真ん中に位置し、一年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。

2018年の冬至は12月22日（土）です。

- 冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。冬至で食べる食べ物の中で一番有名なものに「かぼちゃ」があります。
- かぼちゃは「南京（なんきん）」といい、「ん」のつく食べ物です。「ん」のつくものを食べる事を「運盛り」と言って縁起を担いでいたとか・・・
- かぼちゃは栄養面でも優れていてビタミンAやカロチンが豊富なので栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあるそうです。



そして「冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない」と言われています。なぜ冬至にはゆず湯なのでしょう。いくつか説があり、一説に運を運び込む前に身を清める為という説で、昔は強い香りの元には邪気が起こらないと言われており、柚子（ゆず）は香りも強く身を清めるのに最適だったようです。寿命が長く病気に強い柚子の木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈る風習になったとも言われています。ゆず湯には、血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防するといった効果もあるようです。また、冬至＝「湯治」、ゆず＝「融通がきく」と言ったゴロ合わせで融通がきくように、という説もあるとか・・・

冬至は一番冬の寒さが厳しい時期です。かぼちゃを食べてゆず湯に入る、栄養を蓄えて体を温めるという先人たちの知恵を取り入れ、元気に冬を乗り越えましょう！



# 白寿荘だより

## 2018年12月号

vol.170



11月  
お誕生日おめでとうございませう

生江特別養護老人ホーム 白寿荘  
編集責任者 仙石 正哉

社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

白寿荘だより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakujyu/category/hakujyu-tayori>



# ♪ものまねとみんなで合唱



セーラー服の森昌子、  
羽織袴？のサブちゃん、



坂本九のものまねでは“上を向いて歩こう”を  
副施設長が蝶ネクタイ姿で披露！皆さん大喜び！？  
最後に“青い山脈”などの懐かしい歌をみんなで  
大合唱しました。



昔なつかしい歌を、ものまねと合唱で楽しい時間を  
過ごしていただけたかな～ と思っています。

次回は誰のものまねにしましょうか・・・  
お楽しみにしてください。

八代亜紀こと4F 中山



ハイ！  
ポーズ



歌い疲れた八代亜紀と北島三郎



森昌子・北島三郎・八代亜紀・坂本九  
白寿荘 ものまね軍団



\* 記念撮影 \*

# ハーバリウムを作りましょう！！



\*好きな造花を選びます



\*選んだ造花を瓶に入れます



\*洗濯糊を入れます



\*完成です



ハーバリウムとは“植物標本”と  
いう意味。真剣に造花を選び、そ  
れを瓶に入れ洗濯糊をこぼれな  
いように注ぎ込みフタをします。  
そしてリボンを付けて自分だけ  
の植物標本の出来上がりです！  
ステキな笑顔とともに記念撮影。  
皆様、お疲れ様でした。

