



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号  
電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL [kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp](mailto:kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp)

冷気に身の引き締まる季節、時々ぞく青空に春が待ち遠しく感じるこの頃です。県央地区では、なおコロナウィルス感染のニュースが絶えず不安な日々が続いておりますが、感染症予防対策を引き続き徹底して行い、自分の身を守る行動を心掛けて頂きたいと思っております。

さて、2月行事といえば“節分”ですが、今年は一年周期のズレにより、明治30年(1897年)以来124年ぶりに2月2日が節分となります。三条市は本成寺の鬼踊りがよく知られていますが、明るい一年になりますよう皆さんで邪気を追い払い福を招きいれましょう。

## 今月の目標！ からだを温めましょう！

寒い季節は体を温めることが元気に過ごす秘訣。寒いからといって動かずじっとしているより、体を動かしたり食べ物からあったかエネルギーを取り入れ、風邪をひかない体づくりをしましょう！

☆体を温める食べ物は、「冬野菜」です。冬に旬を迎える食材や寒い地域で採れる食材には、体を温める効果があるので、なるべく意識して摂るようにしましょう。

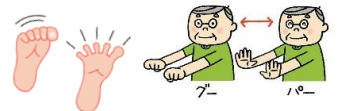
さつまいも、にんじん、たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、生姜などの根菜類が代表的です。

体を温める飲み物はココア・生姜湯・紅茶・烏龍茶などです。体の中から温めることが大切です。

☆すぐにポカポカ！グーパー体操

手と足でグーッとグーをつくって5秒ほど強く握り、思い切りパーにひらきます。

1回10～30回を目安に頑張りましょう！



### 1月のレク活動の様子

お正月にちなんだ活動を行いました。  
懐かしんで取り組まれていました♪

だるま缶たおし



かるたとり



羽根つき



節分

2021年の恵方は

『南南東』です。

### 3月の行事予定

3月1日(月)・2日(火)・3日(水)の3日間、  
ひな祭りお楽しみ会を行います。  
今回は、おやつ作りを予定しています。  
お楽しみに♪



# 1月行事報告

# 新年会

正月

1月4日(月)~9日(土)の間、新年会を行いました。今年もこころつくし神社の大鳥居がお目見えし、大明神様にお参りをして頂きました。そのあとは獅子舞の登場でびっくり!される方や、頭を噛んでもらい健康祈願をされるなど、おめでたい雰囲気を楽しんで頂きました。

また、3日間ずつにわけて「干支飾り作り」や「書初め」を行ったり、こころつくしの畑で収穫した大根で「豚汁」と「けんちん汁」作りを行いました♪



今年もよい大根が獲れました!

## お汁作り

