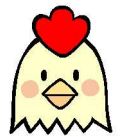






季節風



新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いいいたします。
今年酉年…「酉年とは違うぞ！」とよく言われますが、どうやら酒にも関係あるようです。十二支とは動物でたとえられていますが、実は作物が熟していく過程を漢字で表しているそうで、干支10番目の酉は12か月にあてはめると10月になり、ちょうどお酒造りの季節でもあることから酒が「壺＝酉」で完全に熟した状態を意味するのだそうです。酉年はお酒好きにはとても親近感のある年ですね。
今年も頑張れそうです！！酔って千鳥足にならないよう注意します…笑



 「きょういく」「きょうよう」
 歳をとるほどに必要な「きょういく」「きょうよう」って知っていますか？「**今日行く**」ところがある」「**今日するよう**」がある」という意味です。
 この意欲が脳の活性化につながり、生活の質をあげるそうです。「きょういく」「きょうよう」を合言葉に気持ちを高め、チャレンジ精神を持ち続けていきたいですね。まずはカレンダーに予定を書き込んでみませんか？

 「きょういく」「きょうよう」94歳医学者・松谷先生のお話より

あっしー君

足は第二の心臓。心臓が全身に血液を送って健康を維持しているように、足裏も全身に刺激を与えて健康を維持しています。寝る前には、1日中自分を支えてくれた足裏をご褒美としてたくさん触ってさすってあげてください。最後に明日も頼むぞ！と土踏まずをグーでパンチ！パンチ！たくさんある足ツボの刺激と血流を良くして休んでください。



今月のお孫ちゃん
1歳9か月



節分豆知識



節分とは「季節を分ける」という意味で立春をさし、「鬼は外、福は内」と言っていり豆を蒔きます。豆蒔きは「魔滅(まめ＝魔を滅する)」の意。邪気を払い幸福を呼びます。近年、節分には恵方巻きを食べる事が主流になっています。恵方巻きは七福神に習って7つの具材を入れ、福を巻き込むと言う願いがあるそうです。丸かぶり「縁が切れないようにする」ため、歳徳神(としとくしん＝年神様の別称)のいる方角をむいて、運が逃げない様に口をきかずに食べます。
今年2月3日、北北西やや北を向いて願いをこめて食しましょう！
くれぐれも喉に詰まらせないように(*_*)

おもしろシルバード柳
 身体より口が悪いと医者が出る
 ガス満ちた電氣も満ちた鍵がない
 ばあちゃんはあるある縁談だと孫が出る

