



第7号

# ヘルパー通信



おじゃましま〜す



社会福祉法人 栗原市社会福祉協議会  
訪問介護事業所

☎0228-21-2146



もうすぐ・・・

## お正月ですよ〜



お正月は、新しい年の穀物の実りをもたらし、子孫繁栄を見守ってくれる**年神(としかみ)様**という神様をお迎えする行事でした。

お正月の「正」には、「年の初め」「年があらたまる」という意味があり、

「新魂(あらたま)の年のはじめ」という言葉があるように、「たましいが若返り、新しくなる」一年のはじめの月という意味があります。

昭和20年頃までは、日本では誕生日ではなく元旦に、みんな一緒に歳をとって、お正月を祝っていました。つまりお正月は、祖先とともに新しい年を迎える時で、全てが新しく始まる節目なのです。

### 七草粥とは…

春の七草を使って作るお粥のことで、

1月7日に食べる風習があります。

新年から数えて7日目は、人を大切にする「人日(じんじつ)の節句」と言い、桃の節句や端午の節句などと並ぶ「五節句」のひとつです。

この日に七草粥を食べることで、

正月から日常になる区切りともされています。

七草粥には「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。

お正月においしいごちそうをたくさん食べて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果も期待できます。

春の七草とは・・・

セリ、ナズナ、ハハコグサ、  
ハコベラ、ホトケノザ  
スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)



## 《七草粥の作り方》

材料《4人分》

米……1カップ

水……7カップ

春の七草……市販の物 1パック

塩……小さじ1



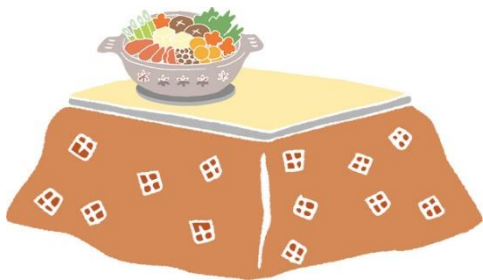
- ① 米1カップを研いで、水を切り、水7カップとともに、土鍋に入れて1時間ほどつけておきます。
- ② 土鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にして、たまにかき混ぜながら、20分煮込みます。
- ③ その間に具の準備を行います。葉物はさっとゆで冷水に放ちます。水気をぎゅっと絞り、刻みます。スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)は、食べやすくカットします。
- ④ 20分後、米が柔らかくなってきたら、スズナ、スズシロを入れて10分間煮込みます。塩もここでいれます。
- ⑤ 10分後、火を止めて葉物を入れて蒸らしたら完成です。

## 漢字の国名クイズ

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ① 亜米利加…□□□カ   | ② 加奈陀…□十□      |
| ③ 印度 …□□□     | ④ 英吉利…□□□ス     |
| ⑤ 仏蘭西 …□ラ□□   | ⑥ 独逸 …□□□      |
| ⑦ 露西亞 …□□□    | ⑧ 濠太刺利…□—□□□□□ |
| ⑨ 墮太利 …□—□□□ア | ⑩ 新嘉坡 …□□□ポー□  |
| ⑪ 泰 …□□       | ⑫ 比律賓 …□□□□ン   |

～前回のヘルパー通信の解答～

- ① 猿 ② 狸 ③ 獅子 ④ 鹿 ⑤ 馬 ⑥ 虎・狼 ⑦ 鱒 ⑧ 蛙 でした。



今回の解答はこちら↓

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| クソリス… 比律賓⑫       | ノカ… 泰⑪              |
| 11ーホカニク… 新嘉坡⑩    | 1112ーホ… 墮太利⑨        |
| 11112ーホ… 濠太刺利⑧   | 111111… 露西亞⑦        |
| 111111… 独逸⑥      | 11111111… 仏蘭西⑤      |
| 11111111… 英吉利④   | 1111111111… 印度③     |
| 1111111111… 加奈陀② | 111111111111… 亜米利加① |