



早いものでもう年の瀬ですね。12月と言えば…クリスマス!!
今回はクリスマスツリーの起源についてご紹介します。由来のことを
お話ししながら飾り付けや鑑賞を楽しませてはいかがでしょうか。

クリスマスツリーはもみの木などの常緑樹が使用されます。これは古く
から常緑樹が「永遠の象徴とされるためです。ツリーを飾るようになった背
景には、古代ゲルマン民族の土着信仰に関わりがあります。
ゲルマン民族は、寒さに強い樅の木を永遠の象徴として崇拝して
いました。そこでキリスト教の宣教師が彼らを回収させようと樅の木を
切り倒したところ、すぐそばからもみの木が生えてきました。そこから
もみの木をクリスマスツリーとして使う習慣が定着したとされています。
また、クリスマスツリーは旧約聖書に登場する「知恵の樹」を表している
という説もあります。
クリスマスツリーに飾る星形やリンゴのような丸いボールといった
オーナメントにもそれぞれ意味が込められています。例えば、ツリーの
頂点に飾られる星形のオーナメントはイエスキリストの降誕を知らせた「ベ
ツレヘムの星」を、丸いボールはアダムとイブが食べる「禁断の果実」を表
現しています。他にも、松ぼっくりは聖母マリアを助けたもみの木
(マツ科)を、ベルはキリスト誕生を知らせる鐘、杖型の飾りは人々を
幸福へ導く羊飼いの持つ杖、といった意味が込められているそうです。



令和5年 12月号

社会福祉法人 晃和会
〒813-0043
福岡市東区名島3丁目52番5号
TEL 092-673-1800
FAX 092-673-2626



あっという間に12月。振り返ってみて
皆様はどんな1年だったでしょうか。
今年も当事業所での日々を楽しんで
頂けたでしょうか？
デイサービスセンター名島では来年も
記憶に残るサービスを提供していく
所存でございます。
さて、デイサービスではウェルビーイング
という福岡市の取り組みに左の写真
応募させて頂きました。
福岡市福祉局主催の一環であり、
採用されれば、写真がカレンダーに
掲載されます。カレンダーは福岡市
福祉局の関連事業の中で介護業界や
市民に配布されるそうです。
採用、不採用に関するお問い合わせは
できないとのことで、採択され、手元
届くことを楽しみにし、いい思い出として
一年を締めくくれたらと思います。

デイサービス 荒牧



年越しそば



年越しそばの由来は？

年越しそばは江戸時代に日本に定着した文化と言われています。そばは他の麺類に比べて切れやすいことから、「今年1年の災厄を断ち切る」として、大晦日の晩の年越し前に食べていました。

現在でも大晦日には日本人の約6割が年越しそばを食べていると言われています。

大晦日にそばを食べる理由として、「そばのように細く長く生きられるように」と長寿を願ったり、「そばのように家族の縁も細く長く続くように」との意味もあるそうです。

どの意味合いも、人々が何事もなく元気で平和に過ごせるようにとの思いと、そばの切れやすく細くて長い特徴を重ね合わせた意味が込められています。

【そばの栄養について】

そばはルチンの始め、ビタミンB群やミネラルが豊富に含まれていて身体に良い食品です。

ルチン

ポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、血管を丈夫にしたり、老化を防いだり、ビタミンCの吸収を促進する働きがあります。

ビタミンB1

糖質代謝を促進する働きがあります。ビタミンB1が不足すると糖質からエネルギーに変換しにくくなり、疲労の原因になります。ビタミンB1は疲労回復の効果もあります。

ビタミンB2

皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをするビタミンで、糖質・タンパク質・脂質を体内でエネルギーにするなど代謝を支える重要な働きをします。特に脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜、髪や爪などの細胞の再生に役立ちます。

カリウム

ミネラルの一種で、ナトリウムとともに細胞の浸透圧を正常に保つ働きをします。ナトリウムを摂りすぎると血圧上昇に繋がりますが、カリウムは腎臓でナトリウムの再吸収を抑制し、尿として排泄を促進するため、降圧作用があります。

たんぱく質

体内で生成することのできない、必須アミノ酸のバランスに優れた良質なたんぱく質を含んでいます。そばは体内でコラーゲンの生成を助ける働きのあるリジンも多く含んでいます。



良いお年を
お迎え下さい

栄養満点な年越しそばを食べて元気いっぱい新年をお迎えください！

栄養課

ショートステイ

年の瀬も押し迫って参りました。

師走を迎え、何かと忙しい毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

大晦日の夜に耳にする、除夜の鐘

その音を聞くことによって、1年のうちに作った罪を懺悔し、煩惱を除き清らかな心になって新年を迎える為の行事なのだそうです。



また、悪い鬼がやって来るのを防ぐため鬼門を封じる意味を込めて鐘を突いたとも言われています。

「鬼門」とは北東の方角のことで、鬼が出入りする方角と言われています。

方角や時間、月日に十二支を当てはめる場合、12時の北の位置がネズミ年の子(ね)時計回りに丑(うし)、寅(とら)…となります。

ここで北東は「丑と寅のあいだ」で、月に当てはめると旧暦12月が丑、旧暦1月が寅のことから12月と1月の境である大晦日に鬼の出入りを防ぐために除夜の鐘を突くようになったと考えられています。

煩惱や穢れを祓って清らかな気持ちで新年を迎えるのもいいですね。

来年も良い年になりますように…

ショートステイ 櫻井

