

デイタイム



No.2
2020年冬号

コロナに負けるな！welcome 2021年

生活の雑学

もうすぐお正月ですね！今回はお正月についての豆知識を紹介します。

お正月についての豆知識

元旦の意味を知っていますか？

元旦の“元”には始まるという意味が、“旦”には水平線から日が昇る様を表しています。つまり1月1日の午前中という意味です。

門松、しめ縄にも意味があります！

門松：歳神様への目印

しめ縄：災難を防ぐ縄張り



鏡餅にも沢山の意味があるんです！

鏡餅：歳神様の宿る場所

橙(だいたい)：代々の繁栄を願うための願掛け。鏡餅の上に載っている果物はミカンではないんですね。

裏白：鏡餅についているシダ植物。葉の裏が白く、裏表のない潔白な心を表している

鏡餅を飾る日は29日(苦を連想する)、31日(飾るのが遅すぎて神様に失礼)を避けてください。

鏡開きはお餅を食べることで神様のパワーを頂くことができます。毎年1月11日です。



おせち料理にも色々な意味が込められています

- 数の子：ニシンの卵であり、数が多いことから子孫繁栄を願う
- 栗きんとん：黄金色をしていることから財宝に例えられ、金運を呼び
- 田作り：片刈イワシを撒いて豊作になった田畑があったことから五穀豊穡を願う
- 紅白かまぼこ：半月かまぼこは日の出を表す赤は慶び、白は神聖という意味
- 昆布巻：「喜ぶ」にかけて縁起を担ぎ、健康長寿を願う
- 煮しめ：土の中で根を張る根菜が中心で末永い幸せを願う
- 伊達巻：書が巻物にされていたことから知識が増えることを願う
- 黒豆：邪気を払い、マメに働くことや健康で丈夫に過ごせる

皆さん良いお正月をお過ごしください😊

記事担当：ひいぽよ

今回はタマネギの効果がテーマです。

タマネギは血液をサラサラにする効果があることを知っている方も多いと思います。その他にも色々な効果があるので参考にしてほしいと思います。

タマネギのメインで働く成分は硫化アリル(辛味成分)とケルセチンです。

硫化アリルの働き

- ①体内で血管を拡張して血流を良くする。血管内で血小板が固まるのを防ぎ、これにより血液がサラサラになり脳血栓や動脈硬化を予防する。
- ②インスリンの働きを助けて、糖分の吸収を促し急激な血糖値の上昇を抑える。
- ③脂肪燃焼を促すビタミンB1の吸収率を高める働きがあるのでダイエット効果もある。

ケルセチンの働き

- ①強い抗酸化作用を持ち、正常な細胞を老化や癌化させる活性酸素を減らす働きがある。
- ②脂肪の吸収を抑えるのでダイエットにも効果的

その他にも

- ・眠りの質を上げる
- ・コレステロール値を下げる
- ・腸内環境を良くする
- ・免疫力アップ
- ・アレルギー症状が出にくくなる
- ・疲労回復効果が高い
- ・ナトリウムを排泄させるカリウムが豊富

タマネギの効果を得るには出来るだけ切った面が空気に触れる様20分程置いてから調理しましょう。

1日分の摂取量の目安は50g、タマネギ4分の1個分です。食べ過ぎは胃痛の原因になります。

美味しいタマネギの選び方は丸く、ずっしりと重たいものです。

毎日の食事にスライスした玉ねぎをトッピングしたり、玉ねぎを使った料理を1品加えてみましょう。

皆さんもタマネギを食べて生活習慣を予防しましょう！

記事担当：メイプル

酢タマネギ

材料

タマネギ…大1個

ハチミツ…大さじ3

酢…2と1/2カップ

作り方

- 1,玉ねぎをさっと洗って薄くスライスする。
 - 2,玉ねぎを保存容器に入れて酢を入れる。
 - 3,ハチミツを加えて完成！1週間ほどで食べられます
- ※保存容器は使用前に必ず煮沸消毒してください。



タマネギじゃこドレッシング

材料、作り方

タマネギ…1/4個

(みじん切り)

じゃこ…大さじ2

酢…大さじ2

サラダ油…小さじ2

ゴマ油…小さじ1

塩少々

上記材料を全て混ぜて完成！



短歌・川柳コーナー

年の瀬の
あわただしさに
日々の夢
ざわめく心
忘却のかた
愚功

晩秋の
鮭が登りし
登列
流行遂い
竜となる
ケンちゃん

世話人に
心の中で
ありがとう
第7艦隊司令部

木に休む
アカゲラ意事に
冬を越せ
メイプル

令和二年十二月吉日

釣り体験プログラム

10月1日木曜日、一五夜の日虎杖浜にあるさいとう釣堀園にバスに乗って21名で行きました。それぞれ竿を握って鱒(ます)釣り楽しみました。竿は天蚕糸(てぐす)に釣り針がついて、餌を付けての挑戦です。

皆最初はなかなか鱒がかからずグッとこらえていましたが、そのうち釣った人が現れ、自分も釣ろうと更に頑張りました。鱒の引きが強いため身体が引っ張られ、尻餅を着くほど押さえつけるのに四苦八苦。また、とても暴れるので、釣り針を取られてしまう人もいました。そこの鱒は大きく、持ちながら写真を撮るのも一苦労でした。



釣りが終わり竿を片付け、手を洗い店の中へ入りました。店の奥に畳の大部屋があり、テーブルが横2列に並び座布団が敷かれ、座椅子も用意されていました。コロナ対策としてテーブルに向かい合わせで座るのではなく、横に並んで座りました。

釣った13キロの鱒を捌(さば)いてもらい、刺身、唐揚げ、アラ汁に調理してもらいました。



刺身はコリコリとして、唐揚げは香ばしく、アラ汁は味噌風味で美味しかったです。

窓から外の景色を見てご飯を食べていると、池の周りは美しく、普段見られない大きな野鳥が飛来し、絶景でした。

食後に庭を散策しました。幻の魚イトウを養殖していて、その大きさには驚きました。



餌を買った人が他のメンバーと一緒に餌まきをしており、楽しいひと時を過ごしました。庭先の森林では川が流れていて、キノコが生い茂っています。帰り際雨が降り始めましたが、間もなくバスが到着し皆バスに乗り込みました。

今回のバス旅行は楽しい1日となり、良い思い出の1ページとなりました。さいとう釣堀園の方には大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

記事担当：第7艦隊司令部

カラオケ

デイケアのプログラムのなかでカラオケがあります。毎週月曜日の午前中と金曜日のナイトケアの18時から行っています。

デイケアにカラオケの機械と本があります。歌いたい人は紙に番号を書いて、リモコンで番号を入力して順番に歌っています。歌の練習、気分転換、ストレス発散に役立っています。

新型コロナウイルス対策として歌っている最中のマスクの着用、1回ずつマイクの消毒、歌う前に徹底して手のアルコール消毒を行っています。プログラム後は窓を開けて換気も行っています。

気持ちが大変な時など歌って気分を晴らして楽しいひと時を過ごしています。



記事担当：第7艦隊司令部

歌麿船頭氏の体験談

彼は十代の頃、生活に余裕がなかったのか高校へ進学したくても、又職業訓練校にトップクラスで合格しても、進学させてもらえなかった。そのやるせない気持ちから、津軽海峡を渡り上京。

駅で行くあてもなく、ホームの待合室で佇んでいた時に、「君、うちへ来ないか」と、鉄工屋の親方に声をかけられた。

鉄工屋に住み込んで雇われ、鉄工職人として十人余りの部下を率いて、組み立てを指揮するまでの職人となったが、徹夜の多い仕事で調子を崩して、仕事を辞めました。

「男の仕事は」と、自分の仕事人としての輝きを自慢している。



今では彼独特のこだわりを持って気ままに生きている。彼はデイケアさあくるに足繫く通い、夏はデイケア祭り、暮れはクリスマス会と飾り付けに生きがいを見出している。

デイケアさあくるは彼を受け入れる居場所なのである。

記事担当：ジョー

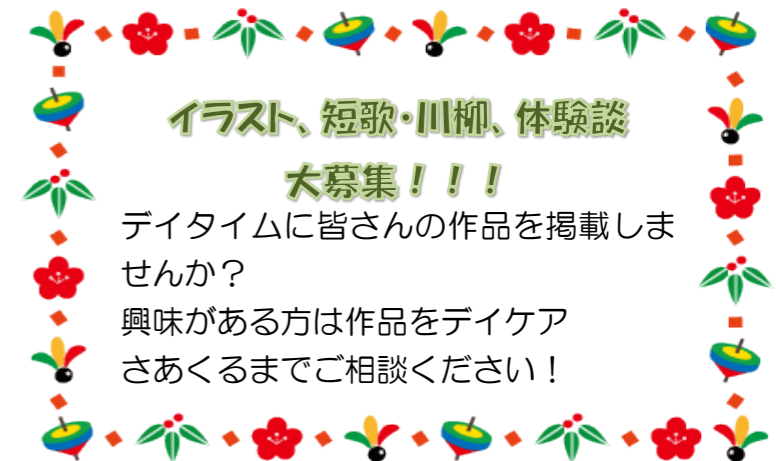


ペンネーム：空に太陽がアッコちゃん
みなさんご存じの・・・ 永ちゃんです!!
いつまでも、カッコイイですね♡



ペンネーム：空に太陽がアッコちゃん
今年はコロナウイルスで大変でしたが、
来年は良い年にしましょう!!

記事作成：ひいぼよ



イラスト、短歌・川柳、体験談
大募集!!!
デイトタイムに皆さんの作品を掲載しませんか?
興味がある方は作品をデイケア
さあくるまでご相談ください!

次回は

2021年4月

発行予定です