



2017年1月号・第115号

# ほほえみ通信

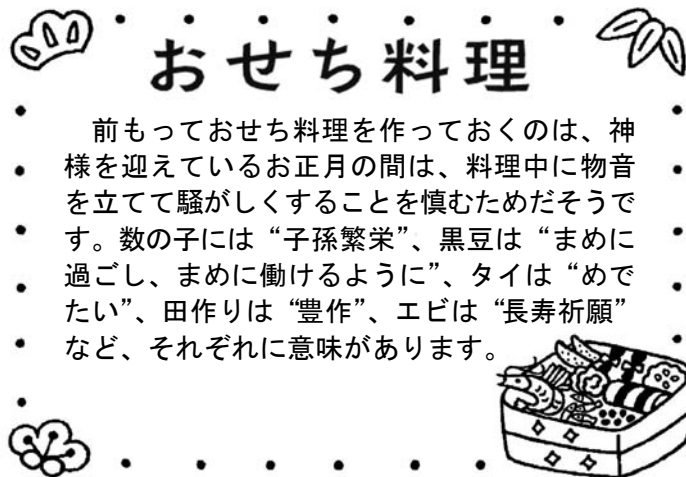
第115号 (H29.1.1発行)  
託児施設『シルバーほほえみ』  
筑紫野市岡田3-11-1  
ほほえみタウンC棟  
(公社)筑紫野市シルバー人材センター  
Tel: 092-919-7755  
<http://www.chikushino.or.jp>

明けましておめでとうございます。今年もシルバーほほえみを  
よろしくお願いたします。



## お正月遊び

昔から親しまれているお正月遊びには、  
カルタ、こま回し、たこ揚げ、羽根つきな  
ど、たくさんの遊びがあります。もともと、  
たこ揚げには願いごとをたこに乗せて天  
に届ける、羽根つきには子どもの厄を払  
う、という意味があります。昔ながらの遊  
びを引き継いでいきたいですね。

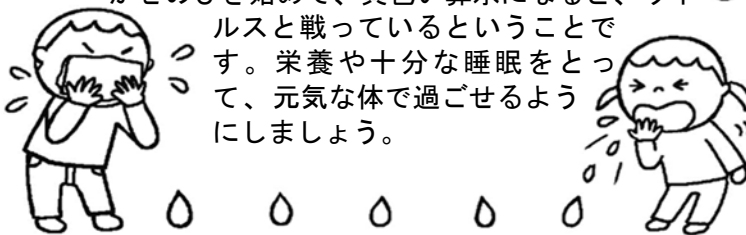


## おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは、神  
様を迎えているお正月の間は、料理中に物音  
を立てて騒がしくすることを慎むためだそう  
です。数の子には“子孫繁栄”、黒豆は“まめに  
過ごし、まめに働けるように”、タイは“めで  
たい”、田作りは“豊作”、エビは“長寿祈願”  
など、それぞれに意味があります。

## 鼻水が出るとき

ふだんはある程度の鼻水があっても、鼻から  
あふれ出ることはありませんが、かぜのウイル  
スや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはれ、いつ  
も以上に液体を出します。透明の鼻水が出ると  
かぜのひき始めで、黄色い鼻水になると、ウイル  
スと戦っているということ  
です。栄養や十分な睡眠をと  
って、元気な体で過ごせるよ  
うにしましょう。



## 春の七草

七草がゆは、“無病息災”や“1年間元気に過  
せすように”という願いが込められています。  
七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の  
間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物  
です。1月7日、七草がゆを食べて、元気に過ご  
しましょう。

\*七草の種類や風習は、地域によって違います。



## 小寒と大寒

二十四節気の「小寒」は、寒さの始まりで1  
月5日ごろ、小寒から数えて15日後が「大寒」  
です。小寒から立春までを「寒の内」といい、  
1年でいちばん寒い時季です。大寒はその中  
でもいちばん寒いとされる日で、  
武道の寒稽古など耐寒のための  
行事がいろいろ催されます。



## スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して  
保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。  
肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいて  
しまうことがあります。肌に優しい素材の服を  
着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケア  
をしましょう。室内の乾燥にも  
気をつけてください。



育児支援コーディネーター 川原 ゆう子