

あけましておめでとうございます。2026年が始まりました。皆さんは「1年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか。「計画は早めにはっきりと立てましょう」という意味で、元旦は1月1日の午前中のことをいいます。今年はどんな1年にしたいですか。昨年できなかったことを振り返り、今年は達成できるように目標を立ててみてください。

お腹もひとやすみ「七草がゆ」 

1月7日(水)は七草の日です。1月7日の朝に春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」が入ったおかゆを食べて1年の無病息災を願います。
 ごちそうが並ぶ年末年始を終えた後の胃腸は少しお疲れ気味です。あっさりとして消化のよいおかゆでひとやすみしてみませんか。何となく元気の出ない日の朝ごはんとしてもおすすめです。



1月15日(木)は小正月(こしょうがつ)

小正月とは、旧暦の1月15日、またはその前後数日を指し、正月行事を締めくくる一連の行事のことです。現代では、新暦の1月15日前後に行われることが多く、日本の伝統行事として親しまれています。新年の行事の締めくくりとして、家族で小豆粥やぜんざいを食べたり、どんど焼きなどの地域の行事に参加したりしながら、1年の健康や幸せを祈ります。

小豆(あずき)の健康パワー!

小豆には、食物繊維・タンパク質・ビタミンB群・鉄・カリウム・サポニン・ポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。便秘がちな人や貧血気味の人にもオススメです。



どんど焼きとは…?

どんど焼きとは、正月飾りを燃やして1年の無病息災を願う行事のことです。今年は2026年1月11日(日)の9時から岡崎海岸で行われるそうです。気になる人はぜひ参加してみてください。



1月17日(土)は「防災とボランティアの日」

1995年1月17日(火)に阪神・淡路大震災が起こりました。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めること、災害への備えの充実・強化を図ることを目的とした「防災とボランティアの日」が制定されました。2011年3月11日(金)には、東日本大震災が発生し、地震や津波が原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかし、その中でもこれまでの地震や津波の教訓を生かし、難を逃れた人たちが少なからずともいたのです。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。2024年1月1日(月)には令和6年能登半島地震、2025年12月8日(月)には青森県東方沖を震源とする地震が起こり、災害に対する備えの大切さを改めて実感しました。特に南海トラフ巨大地震や、首都直下型地震は今後の発生が予想されています。今できる準備をしっかりと進め、いざという時のために備えておきましょう。



冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして 筋肉をつける



筋肉量が増えれば 体温もアップ!

冷えに効くツボ (三陰交や湧泉など)を マッサージする



「三陰交」 「湧泉」