



# さざなみ便り

令和5年  
12月号

Vol.

今年もとうとうあと1ヶ月となりました。  
寒さも本格的になってきました。  
インフルエンザや風邪がかなり流行しています  
少しでも体調に異変があったときはすぐに病院  
受診するようにしてください。  
今年も一年ありがとうございました。  
来年もよろしくお祈りします。



## 今月の行

今年はインフルエンザや風邪が  
流行っていますので申し訳ありま  
せんがクリスマスパーティーは  
中止させていただきます。  
プレゼントのみお渡しします。

楽しみにしていて  
下さいね

## よく読みましょう!

ご利用者・ご家族の皆さまへ

＼年末年始を元気に過ごす／

### 自宅でできる健康管理の心得



## ～ お知らせ

1. 年末年始の休みは  
12月30日(土)～  
1月3日(水)

1月4日(木)から

スタートとなりますので  
お間違えのないように  
お願いします。

## じょや かね 除夜の鐘とは？



除夜とは大みそか(12月31日)の夜の事を指し、除夜の鐘は、大みそかの夜から元旦にかけてお寺で108回つく鐘の事です(寺によって異なる)。参拝者が除夜の鐘をつくことができる寺もあり、108枚の整理券を配布したり、カウンターで数えているところもあるそうです。

## とし ゆ 年の湯とは？



大みそかに入るお風呂のことで、一年の垢を洗い流して、さっぱりとした気持ちで新年を迎えます。昔は毎日入浴することが当たり前ではなかったため、年の湯は特別なものでした。

## 正月飾りは いつまでに飾る？

正月飾りは12月28日までに飾りましょう。29日は発音した際に「二重苦」になるため縁起が悪いとされ、また、31日に飾ることを「一夜飾り」と呼び、年神様への礼に欠けるといわれています。



## ご家族との会話が広がる!! 雑学・豆知識



## のど 喉が痛い! そんなときは？

乾燥しがちな冬は、喉が痛くなったり声がかすれたりしやすいので、水分補給で喉を潤しましょう。

### 【喉に良い飲み物】

- ・ホットレモネード
- ・ショウガ湯
- ・ハチミツ湯
- ・ハチミツ大根湯(大根をハチミツに漬け、湯などで割って飲む)



### 【避けるべき飲み物】

- ・炭酸飲料
- ・アルコール飲料
- ・コーヒーなど  
カフェイン入りの飲料



## 年越しそばを 食べるのはなぜ？

年越しそばは、「今年一年の災いを断ち切る」という意味や、細く長く伸びることから「長寿を祈って食べられるようになった」といわれています。



## お年玉はいつから始まったの？

お年玉でお金を渡すようになったのは昭和30年代以降とされています。もともとは年神様の魂が宿った鏡餅を子どもに配り、その餅を「御年魂(おとしだま)」と呼んだことに由来するといわれています。

