

豊橋ちぎり寮

# 小さな窓 1月号

平成30年1月吉日発行 豊橋ちぎり寮 豊橋市高師町字北原 1-107 TEL 0532-61-0117

## 大寒の楽しみ方

あっという間に松の内も明け、寒さも一段と厳しくなってきました。加えて、インフルエンザの流行も拡大しており体調管理には十分な注意が必要です。

さて、旧暦の立春を始まりとすれば、1月20日の大寒は二十四節季の最後の季節であり「冷気が極まって、最も寒さがつのる時期」と言われています。その寒さを利用して日本酒などの仕込みが始まる「寒仕込み」の時期でもあり、他にも、寒天や味噌なども気温が低いこの時期が最も適しているとされています。また、極寒に耐えることで強靱な肉体や強い精神力を養う「寒稽古」などの行事も、この時期の風物の一つとなっています。

寒さが苦手の私としては、コタツで日本酒を味わいながら、テレビで寒稽古でも見て過ごすのが大寒の楽しみとなっています。精神を鍛えるのは当分無理そうな私です。

今年も変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。

濱

初詣

あけましておめでとうございます。



今年のお正月は、佐藤神社に初詣へ出かけました。

「風邪を引きませんように」や「怪我をしないように頑張ります」など、今年一年の健康と安全を祈願してきました。

清々しい晴れ空の下で、お祈りが出来たので、良い年が過ごせそうです！

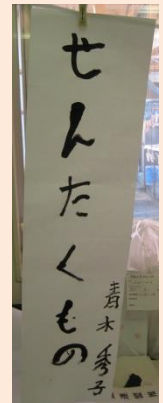
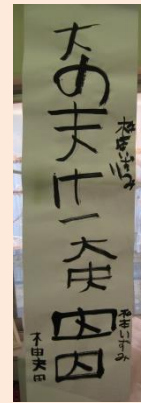
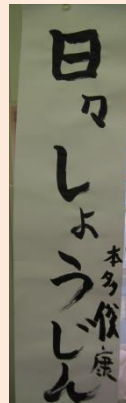
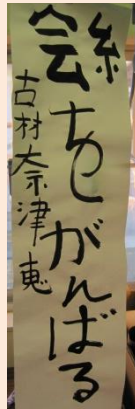


# かきぞめ

新年最初の習字クラブでは、書き初めを  
しました。

今年の抱負を、丁寧に書くことが出来、  
素晴らしい作品が出来ました。

今年も、利用者さんの気持ちを大切に  
した支援をしていきたいと思ひます。



## 駄菓子喫茶



1月11日に駄菓子喫茶がありました。今回は魚釣りゲームを行いました。色鮮やかな魚を一生懸命釣っていました。

【寄付】中野正一様

【ボランティア】  
福祉レク つくし様

ありがとう  
ございました！