

高齢者あんしんセンター ホピ園たより



令和3年12月1日発行 第78号
発行：高齢者あんしんセンターホピ園
電話：027-324-8844
ホームページ：http://turbulence.jp/



はやいもので師走を迎えました。

もうすぐお正月ですね。

お正月の定番の食べ物と言えばお餅です。

お餅は「のどに詰まる」など、事故が多いことも知られています。

そこで、今回はお餅を美味しく安全に食べるための注意点を紹介します。

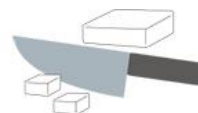


お餅を美味しく安全に食べるためのポイント



①小さく切る

お餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。



②のどを潤してから食べましょう

お茶や汁物などを飲み、のどを潤してから食べましょう。

喉にお餅が張り付くことを防ぎます。



③一口量は少なく

一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。



④ゆっくりよく噛んで

ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。

よく噛むことで唾液が分泌され、飲み込みやすくなり、喉にお餅が張り付くことも防ぎます。

高齢者がお餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

【参照】消費者庁ホームページ



脳トレ回答

11月1日号の脳トレの回答は

- ① くま：他の動物は12支の動物になります。
- ② いちご：他のくだものは木になるくだものになります。





なぜ年末に大掃除するの？



<どうして大掃除をするの？>

大掃除は平安時代に始まったといわれています。平安時代の宮中では12月に一年の煤を払い神様を迎えるという行事が行われていました。この行事を煤払いと呼び、現在の
大掃除の由来となっています。

<どうして年末なの？>

歳神様は新年に来てくれる幸せの神様といわれており、失礼がないように家の中を清める必要があるとされているそうです。そのため年末に大掃除をして、家をきれいに
する必要があります。大掃除というのは新年に歳神様を迎える準備なんだそうです。



<大掃除をしてはいけない日もあるの？>

年末の大掃除といっても、いつでもいいわけではありません。

12月29日と31日は縁起が悪い日であると言われていたそうです。29日は9が『苦』
を連想、31日は歳神様を迎える日である大みそかにバタバタと大掃除をするのが失礼
に当たることが理由です。

【参照】イナバボックスホームページ



おせち料理とは？



昔は3月3日、5月5日のような節句の料理を「おせち」とよんでいましたが、今は正月料
理のことを「おせち」といいます。毎日家事にいそがしいお母さんたちが、せめてお正月の
3日間ぐらいいは料理をしなくてもいいように、とお祝いの意味もある保存のきくお料理を作
りました。

おせち料理は住んでいるところや家庭によって、作る料理、お重へのつめ方、お重の数もち
がいます。みなさんのおうちはどんなお料理がなりますか？

【参照】農林水産省ホームページ



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所
ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。訪問等で不在の
時もあるため来所される際は、ご連絡していただくと助かります。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844