

# 高齢者あんしんセンター ホピ園たより



令和6年1月1日発行 第91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/>



旧年中は大変お世話になり、  
誠にありがとうございました。  
本年も皆様が御健勝で御多幸でありますよう、  
心からお祈り申し上げます。



## 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らびますか？

【参照】 [おせち料理ってどんな料理？](#)：農林水産省





## お餅を安全に食べるために



お餅は食品の中でも、窒息事故が起きやすい食品です。特にお正月は、普段はあまりお餅を食べないという方でも、時節の料理ということで久しぶりに食べる場合が多く、御飯やパン等と異なり、食べなれていないので注意が必要です。



### ☆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。

### ☆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。

ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。

### ☆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。



### ☆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、

のどにお餅が張り付くことも防ぎます。

高齢者が餅を食べる際は、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



## 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  
（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- 電話：027-324-8844