



かんごちゃん だより



企画編集 看護師 小山田 理恵 2025.2.3

2025年となり、あっという間に1カ月がたちましたね。2月3日は「節分」です。季節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払い清めます。季節の変わり目は、気候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うために豆をまくと言われていました。

こころ おに お はら 心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼はそと!」、幸せが家に来るように「福はうち!」と豆をまきます。家から追い出したい鬼ですが、実は皆さんの心の中にも鬼がいることがあります。

心の中の1010なオニ



皆さんの心にはどんな鬼がいますか?この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像して、心の中にある鬼も退治しましょう。



からだにも福!大豆のちから

節分の豆まきでは、大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとする、様々な『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- 疲労を回復する。
- 身体（筋肉など）をつくる。
- 生活習慣病を予防する。
- 骨粗しょう症を予防する。

豆腐や納豆、油揚げや大豆から作られる食品でもOK!毎日の食事に上手に取り入れて、体にも『福』を取り込みましょう!



おねがい

インフルエンザが猛威を振っています。咳・鼻水・だるさなどの風邪症状がある場合は、病院受診をお願いします。(発熱がない場合であっても、インフルエンザやコロナウイルスと診断される場合があります。)風邪症状が長い間続く場合には、予期しないような重篤な病(白血病等)である可能性もありますので、早めの受診をおすすめ致します。
※集団生活になりますので、体調が優れないときは、お家で療養して下さい。隣には保育園も併設しており、抵抗力が弱い小さな子どもたちもおりますので、ご協力をお願いします。
※病院受診をして診断を受けた場合や自宅で薬を服用している場合は、職員に教えてください。
※登所後であっても、ご本人の体調不良の訴えが強い場合や風邪症状が強く見られる場合においては、早退していただく場合があります。

ご協力
よろしくお願ひします。

