

梅鶯の候、春が待ち遠しい時節となりました。

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」であり、生活習慣病の予防と健康促進に向けた取り組みが行われています。

今年のスローガンは「幸せは足元から多く動いて健康を実感」 ※日本生活習慣病予防協会
今より10分多く身体を動かすよう意識してほしいとの思いが込められているそうです。

2月は梅のほかにも、水仙やパンジーなどの花が咲き始めますが、厄介なのが花粉症で、主にスギ花粉が飛散し始めます。屋外ではマスクや眼鏡を着用し、屋内では空気清浄機や加湿器を活用するなど、早めの対策を心掛けたいものです。



皆さんは、早春の和菓子である、うぐいす餅はお好きですか。

うぐいす餅の名づけ親は、豊臣秀吉と言われています。

秀吉が弟の秀長に茶会へ招かれた際、振る舞われた餅の色（薄茶色）を見て、名付けたと言われています。大河ドラマ『豊臣兄弟！』が放映されていますが、戦国時代には、ウグイスの色と同じ薄茶のきな粉をまぶした餅だったようです。

ウグイスがメジロと混同されたことで、現在ではメジロと同じ明るい黄緑色をした青大豆のきな粉をまぶした、うぐいす餅が一般的になっています。

訪問介護サービス受入可能状況

◎余裕あり

○受入可能

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	◎	○	○	○	×	×
午後	○	◎	○	○	○		

福島県相馬市中村字桜ヶ丘 149 番地の2 2F



介護事業所 つぐみ

TEL 0244-26-8562

FAX 0244-26-8568