

「社協ふれあい」 ケアマネジャーだより



R 7

1
月
号

2025 年がスタートしました！

本年が皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。寒い日が続いておりますが、お身体大切にお過ごしください。

本年も、どうぞよろしくお願いいたします。



生姜たっぴいの鶏卵うどん

寒い日に、あたたかいうどんはいかがですか。

《作り方》

《材料2人分》

- ・鶏もも肉 150g
- ・卵 2個
- ・出汁 600cc
- ・白だし 大さじ4
- ・みりん 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・おろし生姜 10g
- ・うどん 2人分

チューブのおろし生姜を使うと
簡単です！！

- ① 鶏もも肉は2cm角くらいに切る
- ② 生姜をおろしておく
- ③ うどんをゆでるための湯を沸かしておく
- ④ 片栗粉は同量の水で溶かしておく
- ⑤ 鍋に、出汁、白だし、みりんを入れ、沸騰したら鶏肉を入れて、あくを取りながら2~3分煮て、一旦火を消す
- ⑥ 水溶き片栗粉を混ぜながら少しずつ入れ、再び火をつけて沸騰させる
溶き卵を回しながら鍋に入れ、お玉で少しかき混ぜて火を消し蓋をする
- ⑦ うどんを茹でて湯を切り、器に盛って⑥をかける
おろし生姜を添える



2025年は、乙巳(きのとみ)の年です

乙(きのと)は、「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持ちます。また巳(へび)は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされており、そのため「乙巳」の年は「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられるそうです。2025年が、良い1年となりますように。

「正月にちなんだ三択クイズ」

①門松に、竹が使われるのはどんな意味が込められているでしょうか。

- 1、長寿の願いをこめて 2、邪気が入らないように 3、家を浄化するため

②羽根つきの羽は、ある生き物がモチーフになっているとも言われています。

それはなんですか？

- 1、つる 2、とんぼ 3、フクロウ

③鏡餅にみかんをのせることに、どんな願いが込められているでしょうか。

- 1、家内安全 2、子孫繁栄 3、厄払い

感染症にご注意を！！

昨年末から、インフルエンザやコロナといった感染症が猛威を振るっています。空気が乾燥し、感染が拡大しやすくなっています。室内の湿度を適度に保ち、感染予防に努めましょう。こまめな手洗い、うがいも引き続きお願いします。

三択クイズの答え

① 1、長寿の願いをこめて

竹は切り倒してもまた生えてくる強い生命力があり、長寿を願って松と一緒に飾るようになりました。

②2、とんぼ

古来よりトンボは人間にとって害虫である蚊を食べてくれるため縁起の良い虫と言われており、虫に刺されて病気をしないようにと願いをこめたようです。

③2、子孫繁栄

橙(だいたい)という柑橘類に子孫が代々(だいたい)絶えることなく繁栄するよという意味をこめたと言われています。

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先



TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 笠原 輿 岡田 堀田 佐藤 杉山 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-