

# ときめき ニュース

社会福祉法人  
伊賀市社会事業協会

かしの  
ひろば

令和 8 年 2 月 1 日 発行



第 377 号

2 月前半は 1 年の中でも最も寒さが厳しい時期と言われています。そんな寒さの中ですが、2 月は向春(こうしゅん)と言われている時期もあります。向春とは「春に向かう頃」という事を表し、厳しい冬が終わり春の訪れを感じさせ、寒さの中に暖かさや春の兆しを感じさせる時期という意味が込められています。とはいえ、もうしばらくは気温も低く乾燥した日が多いです。こまめな手洗いや十分な栄養をとり人混みへの外出を控えるなど感染症対策を心掛け、お身体に気をつけてお過ごしください。

## 「2月の予定」

9日(月) 音楽療法♪藤森裕子先生♪  
♪宮島真理子先生♪

25日(水) 避難訓練



## 【今月のヘルパーレシピ】

### ～キンパ 恵方巻き～

材料(1人分)

- ・白ごはん 160g
- ・薄切り豚肉(牛肉でも可)・100g
- ・焼肉のたれ………適量
- ・ほうれん草………1束
- ・にんじん………3分の1
- ・塩、白いりごま、ごま油…適量
- ・海苔(全形)



### ～作り方～

- ①ほうれん草は茹でて、水気を切っておく。
- ②にんじんは細切りにして、1~2分レンジで温めておく。
- ③白ごはんに塩、ごま油、白いりごまを入れ混ぜておく。
- ④豚肉を焼肉のたれで炒める。
- ⑤巻きすに海苔をのせ、③の混ぜご飯を平らに広げる。その際、奥の方を約 2 cm ほど残しておく。
- ⑥具材をたっぷりめに乗せて、巻き始めを 2 cm 残した場所に向かって勢いよく巻く！！
- ⑦巻き終わりの海苔が下になるようにして、なじむまで 5 分ほど置いておく。
- ⑧お好みの太さに切ってお召し上がりください♪

## 【居宅介護より】

### 節分と恵方巻き



節分の時期になると話題に上がる恵方巻き。毎年バラエティーに富んだ巻き寿司がスーパー やコンビニに並びます。実は由来やルールを知らないまま食べている人も多いようです。



### Q. 恵方巻きの始まりは？

恵方巻きの起源は諸説ありますが、江戸時代末期～明治時代に大阪の商人たちが「商売繁盛を願う縁起担ぎ」として節分に巻き寿司を食べたのが始まりといわれています。

### Q. 恵方巻きの方角は決まっているの？

恵方は「その年の福を司る神様【歳徳神】(としこくじん)」がいる方向とされ、毎年変わります。方角は陰陽道(おんみょうどう)の考え方に基づいて決められており、毎年一定のサイクルで巡ります。

今年は南南東(やや南)です。



### 恵方巻きで季節の変わり目に幸運を呼び込もう！

恵方巻きはあくまで「縁起を楽しむための習慣」であり、必ず食べなければいけないものではありません。巻き寿司以外の好きな料理で代用しても問題ありませんし、食べる量やタイミングも自由です。

暦の上で、冬から春になる「立春」。その前日にあたる節分は、季節の変わり目です。そして季節の変わり目は邪気が入りやすいと考えられており、豆まきには邪気を払う意味があります。ぜひ、節分の行事の意味について考えながら、豆まきや恵方巻きを楽しみ、幸運を願ってはいかがでしょうか？