

2月

寒いが続いていますね。
温かいものを食べて、
体を冷やさないようにしたいですね。



2025年
2月10日発行

2月の暦・行事の紹介

2月11日 建国記念の日

「建国をしのび、国を愛する心を養う日」です。
神武天皇(初代の天皇)が即位した日を、現在の暦にうつした場合に
2月11日にあたるそうです。



2月14日 バレンタインデー

愛や感謝の気持ちを伝える日♡
チョコレートを贈り物として選ぶのが日本では一般的です。



2月22日 猫の日

猫の鳴き声「にゃんにゃん」にちなんで制定。猫との絆を深める日だそうです。

2月23日 富士山の日

「2,2,3」で「ふ,じ,さん」の語呂合わせから出来た日です。
冬は空気が澄んで、富士山が綺麗に望める様です。



2月23日 天皇誕生日

今年は日曜日に重なり、翌日の2月24日(月)が振り替え休日ですね。

2月にちなんだクイズ

答えは裏面です!

①恵方巻発祥の地は諸説ありますが、最も有名な発祥地はどこでしょう?

1. 東京 2. 大阪 3. 北海道



②猫が感じられない味覚は何でしょう?

1. 甘味 2. 酸味 3. 苦味



③ひな祭りは厄払いの行事として生まれましたが、ひな祭りを行う前は
どの様に厄払いをしていたのでしょうか?

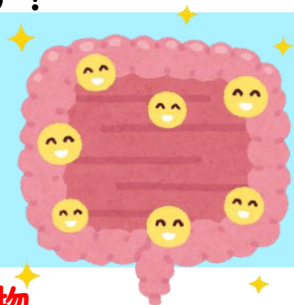
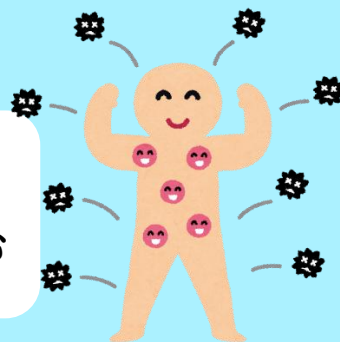
1. 川に流す 2. お焚き上げする 3. 土に埋める



免疫力を高めよう！

免疫とは？

細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御システムです。病気にかかりやすい人、かかっても軽く済む人、その差を生むのが免疫力です！



免疫システムを担うのは免疫細胞です。このおよそ7割は腸に存在することから、腸のコンディショニングが欠かせません。

腸が喜ぶ食べ物

- ・水溶性食物繊維を多く含む食品
海藻（寒天、もずくなど）野菜、果物（キウイ、バナナなど）、その他（なめこ、きな粉、もち麦など）
- ・発酵食品
ヨーグルト、みそ、納豆、ぬか漬けなど
- ・オリゴ糖を多く含む食品
ゴボウ、玉ねぎ、にんにく、キャベツなど



答え

① 2. 大阪

大阪では「丸かぶり寿司」「太巻き寿司」等の名前で販売されていました。最初に「恵方巻」として販売を開始したのは広島のココンビニと言われています。



② 1. 甘味

猫は甘味に関しては全く感じず、塩味もあまり感じないそうです。



③ 1. 川に流す

昔からお子様の健やかな成長を願い、人形に厄を身代わりさせ、川や海に流す「流し雛」「雛流し」等と呼ばれる行事として、行われていました。現在もいくつかの場所で大切に行われています。



編集後記

去年のこの時期には梅が咲き始めていましたが、今年もう少し先でしょうか。暖かく過ごせる日が来るのが待ち遠しいですね。



富田訪問看護ステーション

 086-522-5550