

令和5年12月吉日 所長 海老澤政昭

師走です。今年の冬は暖冬傾向だそうです。が、南岸低気圧の通過に伴う大雪も予想されるようで、寒暖の差を意識した体調管理を心がけた方がよさそうですね。

さて、令和5年も残すところ1ヶ月を切りました。今年の冬至は12月22日（金）です。この日が、1年でもっとも太陽の出ている時間が短く、逆に、夜が長い日になります。今のように夜の明かりが多くない時代には、夜は真っ暗闇で魔物が活躍する時間とされていました。そんな恐ろしい夜がこの冬至を境に短くなっていきます。そして、太陽が再びその力を取り戻し始める日として、とてもおめでたい日でもあったそうです。冬至に食べる食べ物はかぼちゃ。かぼちゃは風通しの良い涼しい場所であれば2～3カ月は保存することが可能であり、新鮮な野菜が少なくなるこの時期に、冬を乗り越えるためにも、カボチャを味わって栄養を付けようとしたことが始まり？らしいです。冬至の風習には「柚子湯」もあります。ごうでいんぐの畑にある柚子もたくさん、大きな実を付けました。「柚子湯」は江戸時代にはあったそうです。「冬至」に「湯治」、「柚子」に「融通が利く」（＝からだがじょうぶ）をかけて、お風呂屋さんが始めたそうです。柚子の果皮には、風邪予防や保湿に良いとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるヘスペリジン（フラボノイド）などが豊富に含まれているそうです。

インフルエンザが流行しています。あわただしい年末に体調を崩すことなく、新年を迎えましょう。この1年、ご協力ありがとうございました。

第10回感謝祭を実施しました



11月3日、秋晴れに恵まれ記念すべき第10回感謝祭を実施することができました。ご協力いただきましたご父兄の皆様方、その他多くの関係者、地域の方々、誠にありがとうございました。この日のために、仲間たちや放デイの子どもたちは、作品作りやダンスのパフォーマンスを一生懸命頑張ってきました。就労B型では、早朝から大人気のパンの焼成を行い多くの方々へ提供しました。今後も20年30年と継続できるよう仲間たちと共に笑顔の絶えない事業を行っていきたいと思います。よろしく願いいたします。

【編集後記】

猛暑が過ぎ、富士山も真っ白に雪化粧を見せ始めました。ごうでいんぐ岩ヶ原では、今年も利用者、職員によるインフルエンザ予防接種を行いました。各地では、学級閉鎖など罹患者も増えております。年末に向けて十分気をつけて過ごしていきましょう。

