



はちみつ便り



〒123-0845足立区西新井本町2-23-1



謹んで新春のお慶びを申し上げます

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

新しい一年が始まりました。今年の干支（十二支）は、『辰』です。辰は『竜』『龍』とも表記され、英語では『ドラゴン』、十二支の中で唯一空想上の生き物です。中国では力、健康、調和、幸運の象徴であり、邪気や悪霊を追い払う力を持つと言われ、扉や屋根の上に置かれているそうです。日本でも龍神様として、神社で祭られていることも多いですね。

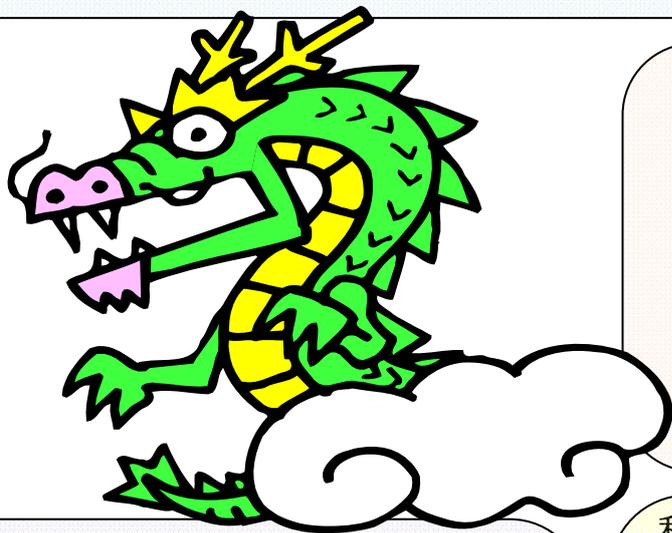
辰年生まれの方は正義感が強く、信頼される性格とされ、また竜は天を駆け上がる事から、リーダーになる方も多いようです。

私も辰年にあやかり、真のリーダーになれるよう精進していきたいと、気持ちを新たにしました次第です。

今年は、介護保険の改定の年となります。私ども地域包括支援センターにおきましても地域の皆様より益々信頼頂ける存在となれますよう、努力して参ります。皆様におかれましては、竜が天を駆け昇るが如く、“昇運”となる一年でありますことをお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

センター長 押部



東京オリンピックの開催（1964年）、瀬戸大橋、青函トンネル開通（1988年）など、辰年には大きな出来事がありました。そして、今年5月には、世界一の高さを誇る電波塔『東京スカイツリー』が開業します。

私共、支援センターも地域の皆様に様々な情報を発信し、安心をお届けできるよう、本年も努めて参りたいと思います。

関根

龍といえば『登竜門』という言葉があります。これは『竜門』という流れが急な川を上った鯉は龍になる、と言われる伝説から来ている言葉です。鯉が竜門を登り切って龍になったように一つ一つ小さな成功を積み重ねて達（龍：たつ）成できる年を過ごしたいと思います。皆さんも今年は小さなことから達成を意識する年にしてみてはいかがでしょうか？

二瓶

私の実家の父は、辰年生まれの84歳、7回目の年男です。

朝は日の出と共に起きて、梅干し入りのお茶を飲みながら新聞を読み、3食しっかり食べて元気に暮らしています。日々の生活の積み重ねが大切、出来ることからコツコツと、出来ない所は支援をお願いし、一緒に相談しながら介護予防に取り組んでいきたいと“心新た”に新年を迎えました。

滝口

『竜』という字が付く、花の名前で身近なものに『竜胆』があります。これは『リンドウ』と読み、『リュウタン』という読み方がいつのまにか『リンドウ』という読み方になったようです。リンドウの名前の由来は、リンドウの根っこが竜の胆のように苦いことから、名付けられたという説があります。花言葉は『勝利』と『正義感』です。辰年生まれの方へ、竜胆のお花を贈ってみてはいかがでしょうか？

玉川

『辰』の名のつく生物と言えば、「タツノオトシゴ」がいます。英名『seahorse』と言い、和訳すると『海馬』と表現します。人間の脳にも『海馬』と呼ばれる短期記憶を司る器官があるのですが、タツノオトシゴに形が似ていることから、そのように呼ばれるそうです。

今年は脳の辰を意識し、記憶力を鍛え、辰のように躍動的に過ごしていきたいと思えます。

村田

はじめまして。12月1日より、相談員として入職しました四本と申します。

地域の皆様が安心して生活が送れますように、微力ではありますが、これから頑張っていきたいと思えます。私も龍のように上を目指し一歩ずつ成長していきたいと思えます。 四本

新しい仲間が増えました！



東日本大震災被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

～栄養・調理教室を終えて～

今回のテーマは『食べて免疫力アップ』。電子レンジで作る『里芋のグラタン』が大変好評でしたので、そのレシピをご紹介します。冬の食材である里芋のぬめりの中には胃粘膜を保護し消化を助けるムチンと、脳細胞を活性化して老化を防ぐガラクトサンなどが含まれます。また、食物繊維も豊富で体脂肪や生活習慣病が気になる方にもお勧めです。

【1人前の材料】

- | | |
|--------|--------|
| ①里芋 | 約100g |
| ②ネギ | 1/5本 |
| ③生クリーム | 約200ml |
| ④塩 | 適量 |
| ⑤胡椒 | 適量 |
| ⑥バター | 適量 |
| ⑦チーズ | 適量 |



【作り方】

- ①里芋の皮をむき1cm程度の輪切りにする。耐熱容器にラップをかけ、約7分間、電子レンジで加熱。
- ②別の耐熱容器にバターを薄く塗り、加熱した里芋を並べる。
- ③細切りしたネギをのせ、塩、胡椒をふり、生クリームを回しかけ、粉チーズをふる。
- ④ラップはかけずに、電子レンジで5分間、加熱し、水分がなくなったら、完成。