

## 「節分」

架空の存在『鬼』を、あらゆる災厄の象徴とし、江戸時代までに、様々な節分の風習が、各地で形作られました。

- ・ヒイラギの枝、イワシの頭や尾、ラッキョウ、ニンニクを玄関や軒先に飾る。
- ・節分の後、それらを焼いて灰にして玄関外に盛る。または翌年の節分まで飾ったままにし、塩で清めて川へ流すか、神社で炊き上げてもらう。
- ・こんにゃくの入ったけんちゃん汁を食べる。
- ・麦とろ飯、イワシ、そば、ぜんざいを食べる。
- ・年男、年女、家長が豆をまき、かぞえ年の数、又はかぞえ年に一を足した数の豆を食べる。等々…。

## 物 は 外 福 は 内

江戸時代の人々が、はたしてどこまで、効果に信頼を置いていたのか、知る由もありませんが、おそらくは、節分の行事を「行うこと」に意味があり、それによって怖れをコントロールし、暮らしを楽しむことが出来た、という事ではないのでしょうか。

昔も今も、人智を超えた『鬼』の前で、人は弱々しい存在ですね。

ですが、民話に「人気者になりたがった鬼」や「橋をかけて有名になりたがった鬼」を登場させ、怖ろしい鬼にも人間味を持たせて語り継ぐような、柔軟な想像力、おもんばかる度量、が人にはあります。

これからも私たちは、人が本来持っている素晴らしい生きる力を湧き出させ、越えてゆくでしょう。

※体の柔軟さも、素晴らしい力になりますよ♪ リハ課より♡



漁師めしだっ?  
いなせだねえ



一月二十二日(月) 昼 東京の郷土料理

茅ようかん

小松菜の柚子浸し

きんぴらごぼう

深川めし

ちゃんこ鍋風

広重 「湯しま天神雪のあくる日」



③ 脚の前側を伸ばす

歩行練習前に  
ストレッチ



① 各関節をしっかり曲げる



② 脚の後ろ側を伸ばす

私の場合はね、  
指先を使う作業は  
スピード勝負なの。

ちぎり絵  
「寒椿」



のりのフタを  
開けてもらえば  
あとはひとりでも  
だいじょうぶ!

※日本五大飯のひとつ「深川めし」をお楽しみいただきました。



# 福茶

年の数だけ豆を食べるのって、ちょっとたいへん。  
その点「福茶」の豆は吉数3粒、と決まっているから楽ですよ♪  
香ばしくてあったまる「福茶」で、<sup>レッツ</sup> 無病息災♪

## 材料(一人分)

- ・ 節分用の炒り大豆 3粒
- ・ 塩昆布 ひとつまみ (または、だし昆布 約2センチ角)
- ・ 梅干し 小さいもの1つ

## 作り方

材料をすべて湯呑みに入れ、お湯かお茶を注ぐ。  
さじで梅をほぐしながら冷まし、種を取り出して 出来上がり♪

簡単すぎて笑っちゃいましたか？

わら かど ふく きた  
笑う門には福来る

※飲みごろに冷める間に、豆がちょうど良くふやけて食べやすい食感になります。昆布からだしも出ています。

※節分用の炒り大豆はそのまま使えますが、フライパンを中火にかけ、軽く焼き目がつくまでコロコロ炒って使うと、風味が増しますよ♪ ついでに梅干しも焼けば、風邪予防効果<sup>アップ</sup>UP!!

※塩分が気になる方は、梅干しの量を減らすか減塩梅干しを使ってください。塩昆布も減塩タイプが市販されていますが、だし昆布なら塩分を気にしなくて良いので、おすすめです♪