

# ポヌール デイケア通信

2025.1

日本人は勤勉な国民性で、  
休むことが上手ではありません。

何もしないことに罪の意識を感じ、  
意味のある時間を過ごそうとしますが、  
「意味のない時間にこそ、休みとしての意味が  
ある」。実はこの考え方、古くからありました。

みよしのは 春のけしきに霞めども

結ばほれたる 雪の下草

平安時代に源氏物語を書いていた紫式部も、  
正月三日は宮中を退出して自宅へ帰っていました。  
初春の候だけでも、自分のこころは  
凍った草のように動かず（仕事に戻りたいとも  
考えず）、じっとしている、と詠んでいます。

元日は 田毎の日こそ 恋しけれ

こちらの句は江戸時代の松尾芭蕉。こうして何も  
せず正月を迎えていると、昨秋の旅の田毎（たごと）  
の月が思い出される。今あそこでは初日が登り、  
田毎の「日」となっていることだろう。  
と詠み、旅から戻って更科紀行の執筆を終え、  
休んでいたことがわかります。

目まぐるしく移り行く令和の時代はなおさら、  
体にも頭にも心にも、休みが必要ですね。  
休むことで、あとの活動の質が上がり、  
能力の維持にもつながっていきます。

お正月に限らず「休日とはとぐろを巻いて、意識的に休む」  
を、巳年の抱負としましょうか?! 本年も「細く長く」よろしく  
お願い申し上げます。

※軽い体操や散歩など、ご自身に合った無理のない運動は、休日もおこなってくださいね! リハ課より



← ↑ ご自宅の環境に合わせて  
リハビリメニューを作成・実施。



指先と集中力を使うレクです。



1月カレンダーは「絵馬」と「紅白椿」の組み合わせ。今年の抱負も各々書き込んでいただきました。  
さっそくデイに来る日に○を付けられた方も。あ～、ごめんなさい! 3日は、まだお休みなんです～。



へびくんもびっくり、  
**新年早々！ 来年の話？！**

## 来たる2026年、ブロッコリーが「指定野菜」へ昇格！！

※「指定野菜」とは、特定の栄養価や健康促進の観点から、政府や健康機関によって推奨される野菜のこと。その年の生産量に関わらず安定価格で供給されるよう政府が介入・管理します。

消費者・生産者 双方の生活が守られ、良い野菜が常に食卓に並ぶよう考えられた仕組み。

1974年に指定されたジャガイモ以来、およそ半世紀ぶり！！に、15番目の指定野菜として、ブロッコリーが仲間入りします！！  
ビタミンだけでなくタンパク質、カルシウム等も豊富に含んでいるブロッコリー。指定に先がけて、ブロッコリーの栄養を逃さず摂れる加熱のコツを2つご紹介します。

### その1 水で冷やしてはダメ

ゆでる、またはレンジ加熱したあと水に浸したり、流水にあてたりしますよね？貴重な栄養素がどんどん流れ出てしまうので、短めに加熱したら、ざるに上げてそのまま放置しましょう。

急ぐ時は、ざるに広げたブロッコリーに氷をいくつか乗せる。

### その2 できれば、ゆでない（以下の方法で加熱してみましよう）

#### ・レンジ加熱

良く洗って小房に分け、耐熱皿に並べる。少しの水を振りかけて、2～3分加熱（レンジの表示より短めに設定）。すぐ、ざるに移す。

#### ・フライパンでオイル蒸し

洗って小房に分けたブロッコリーを、フライパンに並べる。  
好みの油（オリーブ油、米油、ゴマ油等）少々と、少しの水を振りかける。  
ふたをして中火で3～4分。

すぐ、ざるに移す。

※付け合せ、サラダ、和え物、炒め物・・・。

R7年の食卓に、健康食材ブロッコリーを

へびロテ = たびたび登場

させましょう！



やっと、  
赤りも関わられた～



R6.12.13 のポヌール昼食（昭和食堂）