



クリスマスと 年末年始

TOPICS



12月前からクリスマスケーキのチラシやイルミネーション・来年のカレンダーやおせちのチラシが目につきます。

定番のクリスマスソングで年齢が判別されますが、私はユーミンのスキー映画の挿入歌か山下達郎さんの定番曲で、聴こえてくると口ずさみながら心動かされる反面、なんとなくあせります。

早く日が暮れて昼が短いので、毎日が早く過ぎるように感じる影響もあるのでしようね。

12月は、御事納め（地域により正月準備の事始めとも言うそうですが）で1つ1つを終わらせる月です。慌ただしく過ぎていく日々の中で、利用者様の手作りマスコットが、愛らしくて癒し効果抜群「力を抜いて、ゆっくりね」と言ってくれているように感じます。

年末年始はのんびり過ごせるように（いつもですが・・・）大好きなお菓子とみかんを買いこんで、こたつの中でTVの特番を見て過ごす予定です。（佐々木）

健康レシピ

RECIPE



とあるイタリアンの前菜を再現！

マッシュルームのカルパッチョ風

調理時間：10分

材料（1～2人前）

- ・マッシュルーム 3～4個
- ・玉ねぎ（スライス）適量
- ・ブロッコリースプラウトやカイワレなどの野菜
- ・生ハム（あれば）
- ・オリーブオイル 適量
- ・クレイジーソルト 適量

何でもOKです(笑)

作り方

- 1 玉ねぎを薄くスライスし水にさらしておく
- 2 マッシュルームを縦に薄くスライスする
- 3 その他野菜も食べやすく切っておく
- 4 野菜・生ハム・マッシュルームを盛り付ける
- 5 オリーブオイルを回しかける
- 6 クレイジーソルトをかける

料理のコツ・ポイント

クレイジーソルトがなければ塩＋黒胡椒で代用OK。100均に行くとも色々面白い調味料があります！



大伴ゆめ

キノコは食物繊維が豊富で毎日食べておきたい食材。マッシュルームは生で食べると栄養を効率よく採れます♪調理も簡単なので食事の前菜やサラダ代わりにぜひ！

大阪市内でWEBライター兼ディレクターとして働いています。SNSで関西の美味しいグルメ情報を発信しているのでぜひQRコードからチェックして見てみてくださいね♪



Twitter(X)



Instagram



TikTok



ノロウイルス感染症とは

幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。主に11月頃から流行がはじまり12~2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。ノロウイルスは体内に入った後、小腸の上皮細胞で増殖し、胃の運動神経の低下・麻痺が伴うために主に「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」の症状を引き起こします。潜伏期間は12~48時間です。胃をひっくり返すような嘔吐もしくは吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。発熱は約37~38℃の軽度で、大人では吐き気や腹部膨満感といった症状が強いようです。発症後、通常であれば1~2日程度で症状は治まります。

ノロウイルス感染症の予防・対策

外から帰った時、食事を作るときなどしっかり**手洗い・消毒、うがい**で予防し、感染をストップさせましょう！
感染拡大防止のため、**洗浄・除菌**を行いましょう。



ノロウイルスかも？ と思うような症状があれば早めに内科受診し、脱水症状を起こさないためにも、しっかり水分の補給もしてくださいね。（森岡）

days 今日は何の日？

12月22日 冬至



太陽の高さが一年で最も低くなる日。一年中で最も昼が短く、夜が最も長くなります。この日にユズを浮かべた柚子湯に入り、カボチャを食べると風邪を引かないと言われています。地域によっては、邪気を払うとされる小豆粥を食べたり、「体の砂払い」と称し、体内の悪いものを掃除するというコンニャクを食べる風習などがあります。

word 心にひびく一言

弱い者ほど相手を許すことができない。

許すということは、強さの証だ。

ガンジー

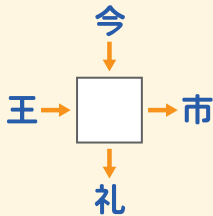
インドの宗教家 / 1869~1948

quiz 脳活クイズ

11月号の答え

第1問

マスに漢字を入れて二次熟語を作ってください。



第2問

大晦日の除夜の鐘の回数は何回でしょう？

- ① 119回 ② 108回 ③ 101回



第3問

年末に大掃除をする歴史的な理由は何でしょう？

- ① 悪い空気を新年に連れて行かないため
② 国が「年末は大掃除を行うこと」と定めたため
③ お正月の神様を失礼のないようにお出迎えするため

まちがいさがし

阪ではなく**限**という文字が**下から3列目の右から2つ目**にあります。

