



## 新年イベントのお知らせ



1月4日～6日 お正月お楽しみ会

時間 13:30～14:30 デイサービス1F

- ①絵馬作成 願いをこめて絵馬を作ります
- ②おみじく 今年の運勢は（お年玉つき）
- ③お楽しみ会 二人羽織 / 風船羽子板 / のど自慢



八坂神社初詣 1月9日～14日

一年の始まりにお参りにいこう！



定員10名につき（抽選になります）

場所：土浦市真鍋 八坂神社

地域交流イベント2017 第1弾！

## フラダンス鑑賞会



平成29年1月28日（土）

午後1:30～2:30

デイサービス1F特設ステージ

団体：ハラウ カハ ハケ クナ

ハワイアンの陽気な音楽と  
フラダンスをお届けいたします

筑波山でトレイルラン!してきました。

知っていますか？トレイルラン山道をつかつたマラソンです。久々に走ってきましたがきつかったです。ただ、走り終ったあとの爽快感はいいですね。それと筑波山神社の大鳥居にあるおにぎりや【縁むすび】ここの豚汁セット最高にうまいです。みなさんも是非行ってみてください！

温かくなったらみなさんが筑波登山でもいいですね。



筑波山の初日の出  
一年健康でありますように。

## クリスマス会大盛況！

12月22日～24日に行われたサンルーナクリスマス会  
アカペラサークルの歌や大正琴の演奏、マジックショー  
にbingo大会！みなさん喜んでいただけました。  
ご協力していただいた、バザーも大盛況でした。



## 年末に行った【そば打ち教室】

細い・太い・固い・・いろいろありました  
がおいしくいただきました。



ご協力ありがとうございました。

## 歳時記 ~春の七草かゆ~

1月7日は春の七草です。七草かゆを食べるご家庭も多いかと思います。なぜ？七草かゆなのでしょうか？

【人日(じんじつ)の節句】という五節句のひとつです。古来日本には雪の間から目を出した若菜を積む「若菜摘み」という風習がありました。お隣の中国の漢の時代に、元旦は鶏、2日は犬、3日は猪、4日は羊、5日は牛、6日は馬、7日は人、8日は穀とそれぞれを占って新年の運勢を見ると共に対象となるものを大切に扱っていました。その中でも7日の人の日は「人日」という節句でした。この日に七種類の野菜を入れた汁物「七種菜羹」を食べて無病息災を祈りました。それが日本の「七菜摘み」と「七種菜羹」が交わって「七草かゆ」が食べられるようになりました。



春の七草  
すずな  
すずしろ  
せり  
ほとけのざ  
なすな  
ごぎょう  
はこべら



みなさまのお声を聞かせてください！

館内にアンケートBOXを設置致しました。

アンケートに記入をしていただき  
みなさまからの貴重な意見をお聞  
かせください。

