

デイケアのぞみ通信

vol.81 冬号

謹んで新年のお慶びを申し上げます
皆様方の益々のご発展をお祈り致しますとともに
本年もお引き立て賜りますよう宜しくお願い致します



七草粥の効果

七草粥にはバランスの良い栄養成分の組み合わせが含まれており、『熱を下げる』『尿の出を良くする』などの作用があります。例えばセリやナズナには免疫力を高め風邪やインフルエンザを予防するビタミンAや疲労回復に効くビタミンBが含まれています。スズナ・スズシロには消化を助けるアミラーゼやビタミンが豊富で美肌効果があります。

問題：七草を思い出してみましょう



どんど焼き

お正月に飾った門松や松飾りなどを神社や地域の人たちで集めて焼く年中行事・火祭りを意味します。どんど焼きを『どんど祭り』と呼ぶ地域も多くあります。

このどんど焼き・どんど祭りに行くことで学業成就のご利益があったり、ここで焼いたお餅などを食べることで無病息災を願うといった様々な意味のある重要なお正月の行事です。



答え：セリ・ナズナ・スズナ・スズシロ・ホトケナザ・スズナ・スズシロ





1. The first part of the document is a list of names.

2. The second part of the document is a list of names.

3.

4. The last part of the document is a list of names.

