

# ひだまり

発行者：ふれんず交流編集部  
〒737-0046  
呉市中通1丁目2番38号  
Tel:(0823)23-8679  
Fax:(0823)36-6510  
E-mail:furenzhp@furenz.or.jp



## あけまして おめでとうございます



みなさま ことし ぶ じ あたら とし ねん むか  
皆様のおかげで今年も無事に新しい年（2022年）を迎えることができました。

しんがた かんせんかくだい ねん でぐち み へいそくかん いだ にほん  
新型コロナウイルスの感染拡大からほぼ2年。出口の見えない閉塞感を抱いていた日本に、  
せつしゅりつこうじょう ひかり み はじ なか あら みなみ ゆらい へんい  
ワクチン接種率向上によりようやく光が見え始めた中で、新たな南アフリカ由来の変異  
しゅつげん だい ば しんぱい じょうきょう  
ウイルスの出現により第6波が心配される状況となりました。

なか さくねん つづ りょこう ぎょうじ ちゅうし よぎ  
そんな中で『ふれんず』では、昨年引き続きバス旅行などの行事の中止を余儀なくされ、  
はっしょうしゃ だ と く まい さいわ りようしゃ みんなげんき  
コロナの発症者を出さないようにと取り組んで参りました。幸い利用者さんは皆元気で  
かくさぎょうしょ りよう くだ しょくいんいちどうかんしゃ た  
各作業所を利用して下さいました。職員一同感謝に堪えません。

ひ つづ ちゃくよう たいさく てつてい ま  
引き続き、マスクの着用などコロナ対策を徹底してコロナに負けないようにしましょう。

ひとねん けい がんたん ねんしょ いま あたら とし たつせい おお ゆめ  
『一年の計は元旦にあり』といわれる年初にあたる今、新しい年で達成したい大きな夢を

みな ひとり えが じつげん き にち はや あか  
皆さん一人ひとりが描き、実現するためにスタートを切りましょう。そして1日も早く明るい

わだい きょうゆう も げんき く  
話題を共有できるよう、つながりを持って元気に暮らしていくようにしましょう。



しゃかいふくしほうじん  
社会福祉法人 ふれんず  
り じ ちよう おかもと ただひろ  
理事長 岡本 忠博

# 秋の行事 & 食事会



まだまだ、コロナ禍で、紅葉を見に行けませんが、せめて美味しい食事を取りたいとの希望で各作業所でお食事会を開催しました。

さぎょうしょ 10月 23日 (土) 食事会「五月荘の行楽弁当」 ふれんずビル

ひかりの行事では、ステーキ二段弁当を食べました。

KさんとSさんと向かい合って楽しくおしゃべりは、コロナのため出来ませんでしたが、おいしく食べさせて頂きました。お肉がとてもおいしくて、ごはんもすすみました。えびや卵焼きも

大変おいしくて、おなかがいっぱいになりました。仲の良い女性と向かい合って食べれたことが良い思い出です。(青盛 裕子)



三河一色産うなぎ弁当を食べました。おいしかったです。エビとサワラとシイタケ ホラガイの小さい分 ミリン タマゴ焼 まんじゅう イモごはん ぶた肉シューマイ うなぎが3切れ入ってました。(畑本 一正)

わかたけさぎょうしょ 11月 25日 (木) お楽しみ会 (ランチバイキング) 野の葡萄



広島のレストラン野の葡萄へ行って、最初に皿に盛りつけたのは、うの花等のお惣菜です。それと、つゆそばでした。唐揚げとつゆそばは、絶品でとてもおいしかったです。2回目に選択したのはカレーライスです。甘くもなく、からくもなく、おいしかったです。3回目に選択したのが、キムチと野菜サラダです。おいしかったです。最後に選択したのは、デザート、りんごとパイ ナッブルと杏仁豆腐でした。とてもおいしかったです。(西川 俊光)

ふくろうの里 10月 27日 (水) テイクアウトデー「天むさしの弁当」 ふくろうの里

初めてテイクアウトの天むさしの弁当を食べました。ごうかでおいしかったです。次回もテイクアウトが楽しみです。(城下 香織)



# 知っつく!! ~ 伝言板



## 寅年にちなんだ...

ねん う とらどし さいきょう  
**2022年生まれの寅年は最強!?**



ねん ねん ど しゅう き めぐ **ごおう とら** とし  
 2022年は、36年に1度の周期で巡ってくる「**五黄の寅**」の年です。

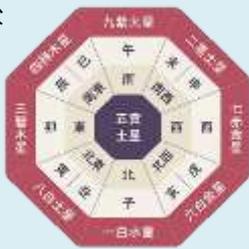
ごおう とら きゅうせい よ ちゅうごく みんかんしんこう ごおうどせい  
 「五黄の寅」とは、九星と呼ばれる中国の民間信仰「五黄土星」と十二支を組み合わせたものなんだそうです。

ごおう とらどし う ひと  
**五黄の寅年生まれの人**

- ・1914年 (大正3年)
  - ・1950年 (昭和35年)
  - ・1986年 (昭和61年)
  - ・2022年 (令和3年)
- 36  
ねん  
年

### ごおうどせい せいかく とくちょう 五黄土星の性格と特徴

- ・生まれながらにしてリーダー気質
- ・周囲を圧倒する強大なパワーを持っている



### ごおう とら 五黄の寅の

- せいかく とくちょう  
**性格と特徴**
- ・非常に強い運勢を持つ
  - ・意思が強い

### とらどし う せいかく とくちょう 寅年生まれの性格と特徴

- ・自信家
- ・勇敢で争いごとに強い
- ・判断力がある
- ・他人を魅了する
- ・臨機応変に対応することができる
- ・リーダータイプ

### とらどし お で きごと 寅年に起きた出来事



1962年：アイドル事務所「ジャニーズ事務所」が創業。ここから国民的アイドルが数々育っていきました。

1974年：コンビニ 1号店（セブンイレブン）が東京都江東区豊洲に開店しました。現在はこの地域にもありますね。

1986年：株価高騰により「バブル経済」が始まった年。

1998年：神戸と淡路島を結ぶ世界最長のつり橋「明石海峡大橋（全長3911m）」の開通

2010年：小惑星探査機「はやぶさ」が地球へ帰還。

ひとことまめちしき  
**一言豆知識!!**

干支がない国があるって本当?

え と ぜんせかい きょうつう くに  
 干支は、全世界の共通ではなく、ない国もあるみたいです。  
 じゅうにし とらどし はい くに ゆうめい  
 十二支に寅年が入っていない国はブルガリアやトルコが有名で、  
 ブルガリアでは猫、トルコでは豹が寅年の代わりとなっています。



# おせちの意味について

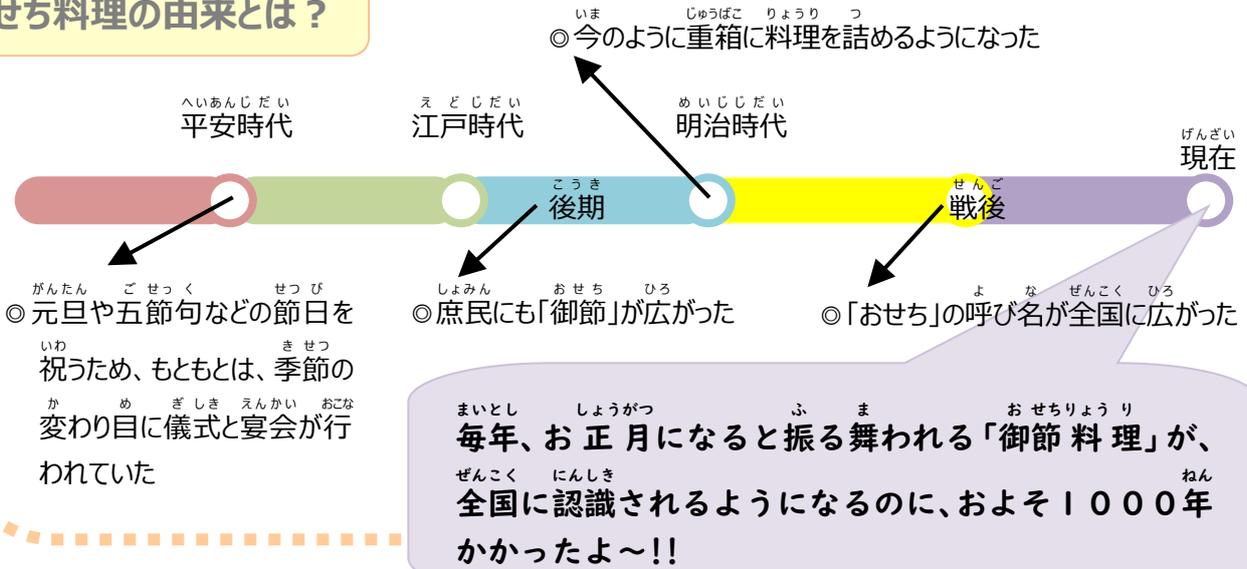


みな しょうがつ た  
皆さん、お正月におせちは食べていますか？

そのおせちの具、1つ1つにおめでたい意味があるとされています。

みな しょうがい  
皆さんにいくつか紹介します！

## りょうり ゆらい おせち料理の由来とは？



## かく りょうり ぐざい いみ 各おせち料理（具材）の意味

おせち料理の具材は、それぞれの地域や家庭でも異なりますが、その種類は20～30ほどあるとされています。その具材には、それぞれ意味や願いが込められています。そして、その具材が入ったお重にも「しあわせを重ねる」という意味があるみたいです。一年の始まりであるお正月に、この食材は…と、思いながら食べてみるのもいいかもしれませんね！

## 一の重 甘めの口取りと酒のつまみになるような祝い肴を入れます

かず こ たまご にしん ふたおやけんざい いみ  
**数の子**…ニシンの卵で、「ニシン＝二親」から、「二親健在」という意味もあり、  
りょうしん けんざい いみ  
**両親ともに健在**でありますようにという意味もあります。  
たまご かず おお し そんはんえい ねが えん ぎもの  
その卵の数が多いことから**子孫繁栄を願う縁起物**とされています。



たづく たはた のうさくぶつ ひりょう ま ほうさく  
**田作り**…かつてカタクチイワシを田畑に農作物の肥料として撒いたら豊作になり、  
ごまんひょう こめ しゅうかく た つく ほうさく  
五万俵もの米が収穫できたといわれています。田を作ることにちなんで「田作り」と呼ばれるようになり、  
よ ごこくほうじょう ねが りょうり  
**五穀豊穡を願った料理**となっています。



くろまめ どうきょう くる  
**黒豆**…道教において「黒」という色は、昔から**悪い気を払う色**とされており、くろまめ くるいろ  
くろまめ くるいろ  
黒豆の黒色には**魔を滅して邪気を払う**意味があります。ほかにも、まじめ  
まじめ  
真面目で  
きんべん はたら けんこう  
勤勉に働かれるように、**健康祈願**の意味合いもあります。



こんぶま

### 昆布巻き

昆布はお正月の鏡飾りにも用いられる縁起ものの食材で、「養老昆布」を「喜ぶ」という言葉にかけています。さらに「子生」と漢字を当てることで、二人の親から子が生まれる「子孫繁栄」の意味もあります。



だてま

### 伊達巻き

昔は本のような読み物は巻き物になっていたのですが、伊達巻は書物に連想させ、「知性の象徴」としても考えられ、「学業が成就しますように」との願いが込められています。



こうはく

### 紅白かまぼこ

かまぼこは、日の出を象徴する色と形です。かまぼこの紅は「めでたさ」と「よろこび」そして「魔除け」、白は「神聖さ」や「清浄」という意味があります。



くり

### 栗きんとん

「金団」と書きます。黄金色の見た目を金塊や小判に見立て、金運上昇を願う料理になりました。栗きんとんの黄金色が宝物みたいなので、「豊かな年になるように」という願いも込められています。また武士が戦で縁起を担ぐために昆布とともに勝負運を願って勝ち栗を用いていました。1年の始まりの日に栗をいただくことで「勝負強い1年でありますように」という縁起担ぎにもなります。



## 二の重

縁起を担いで海の幸と焼き物を入れ、さらに、酢の物や和え物を入れます



えび

### 海老

長いひげと曲がった腰、その見た目から長寿を表しているとされ、目が飛び出しているのが、「目出だし」とされています。ぶり…ぶりは稚魚から成長する過程で名前が変わる魚として、その様子を人が社会で出世していく姿に重ねて「出世魚」と呼び縁起物とされています。出世を願う人には、ゲン担ぎになる食材ですね。



たい

### 鯛

「めでたい」との語呂合わせで祝い膳には欠かせない料理です。鯛の姿は赤く、赤には魔よけの効果があると信じられてきました。



こうはく

### 紅白なます

なますは生の魚と人参と大根を酢で和えた料理だったので、なますと名前が付けられました。色の白いダイコンは、清らかな生活を願っていただきます。また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりして、栄えるともいわれています。



## 三の重

山の幸を多く用いた煮物を入れます

### たたきゴボウ

地中にまっすぐ根を張り、力強く成長するごぼうは、「家族が土地に根付いて代々続き、繁栄しますように」との願いが込められています。「細く長く幸せに」という延命長寿の願いもあります。



れんこん

### 蓮根

蓮根には穴が開いていることから、「先々の見通しが効くこと」をいのち祈ってます。



さともち

### 里芋

里芋は親芋から子芋がたくさんできることから子孫繁栄を願っています。



# 呉の ひだまり スポット



くれ すてき ぼしよ しょうかい だい だん  
 呉の素敵な場所を紹介するコーナー 第12弾！！

ことし ねが すこ はや くれ はなみ しょうかい  
 今年こそはできますようにと願いをこめて、少し早めに呉のお花見スポットをご紹介します。



きたしおや かわらいしえき と ほ ふん  
**北塩屋:**川原石駅から徒歩15分



くしやまこうえん ひろでん みやはらせん つぼ うちけい ゆ  
**串山公園:** 広電バス 宮原線 (坪ノ内経由)  
 串山バス停下車、徒歩5分



こうえん くれえき と ほ ふん  
**かもめ公園:** 呉駅から徒歩11分  
 (済生会呉病院近く)



かわらいし くれえき と ほ ふん  
**マリパーク川原石:** 呉駅から徒歩17分  
 (クレイトンベイホテルとなり)



くれ さくら み ぼしよ たくさん  
 呉で桜が見られる場所は、沢山あるみた  
 いですね！  
 こうきょう ば まも はなみ  
 公共の場なので、マナーを守ってお花見を  
 しましょうね♪



てらもとこうえん ひろでん ひろにがたせん ごうはらくろせせん  
**寺本公園:** 広電バス 広仁方線または郷原黒瀬線  
 ほんどおり ちようめ ていげしゃ と ほ ふん  
 本通5丁目バス停下車、徒歩10分



くれちゆうおうこうえん くれえき と ほ ふん  
**呉中央公園:** 呉駅から徒歩15分



にこうがわ くれえき とほ ぶん  
**二河川：呉駅から徒歩1分**



にこうきょう ひろでん やげやませんかみ にこうちょう  
**二河峡：広電バス 焼山線上二河町**  
 ていげしゃ とほ ぶん  
 バス停下車、徒歩1分



広

どこの桜もキレイに咲いているので、  
 つい見とれてしまいそうですね！



ひろこうえん ひろえき とほ ぶん  
**広公園：広駅から徒歩7分**



にじむらこうえん しんひろえき とほ ぶん  
**虹村公園：新広駅から徒歩15分**

がつ よてい  
**《1～3月の予定》**

	行事	日にち、場所
ひかり作業所	お楽しみ会	月1回 日にち未定 ひかり作業所
若椿作業所	お楽しみ会	月1回 日にち未定 場所未定
ふくろうの里	テイクアウトデー	月1回 日にち未定 場所未定

<その他の毎月の定例行事>

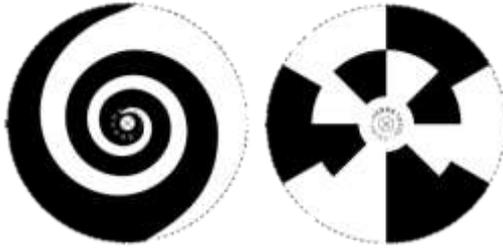
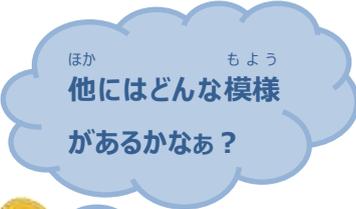
- \*ふくろう…カラオケ (月1回)
- \*若椿…お楽しみ会 (中旬)、誕生日会 (月末)、シビックマーケット広 (1/14、3/11、主に第2金曜日)
- \*ふれんずくらぶ…音楽クラス (再開は未定)、筋力アップクラス・ダンスクラス (再開は未定)



# 実験してみよう！

した ずけい うえ まわ  
下にある図形を、こまの上で回したら、どうなるでしょう？！

ほか じぶん す もよう か まわ  
他にも自分が好きな模様を描いてみて、回してみるのもいいですね！



もよう  
どんな模様か  
たの  
しみだな♪



あきごう ごう こた  
秋号（26号）の答えは、

解 答 欄	①	サッカー
	②	バスケット
	③	ハンドボール
	④	ラグビー
	⑤	バレーボール
	⑥	バドミントン
	⑦	卓球
	⑧	テニス

みな  
皆さん、どうでしたか？ 解けましたか？



いつもひだまりをご覧いただきありがとうございます。

2015年7月創刊以来6年にわたり発行してまいりましたが、今月号（27号）をもちま

して、休刊させて頂く事になりました。それに伴い、ひだまりチャットの募集も休止いたします。

再開の際には募集しますので、よろしくお祈いします。

## 編集後記 \(\^o^\)/

あけましておめでとうございます！ 昨年も、長きにわたり コロナ流行という、辛抱の年でした。 今年も、少しでも親しい人や家族と外に出かける日が、多い事を、願い 一歩前進していきましょう。 (ムーミン)

では、1年のスタートということで、編集部メンバーより新年の抱負を張り切ってどうぞ～！

【甘栗】…美味しいものを食べるため、健康管理をしっかりします。

【ムーミン】…健康と美容をかねて、1日30分から40分のウォーキングを始めたいと思います。

【はな子】…ついつい夜更かしをしてしまうので、今年も、早寝早起きを心掛けます。

【くう】…モノや時間などを無駄にしていることが沢山あるので、色々整理して、少しずつ片付けていきたいです。