

如月

旧暦では節分が年越し  
だったそうです。

節分の翌日から、また  
新たな目標を立てるのは  
いかがでしょうか。



まなびの場【2024年の今年は閏年です！】（日就苑介護支援センター 佐々木）

皆さんは閏（うるう）年についてどのくらい知っていますか？ 閏年は、現在世界のほとんどの国で採用されている暦であるグレゴリオ暦の誤差を修正するために設けられた1日です。

時間の経過を日・月・年といった単位で表す暦は、もともと太陽や月、星など天体の動きに合わせて季節や日を区切り、便利に生活するために誕生しました。地球が太陽の周りを1周するのに365日かかるので、1年は365日なのですが、正確には365日と6時間ほどだそうです。1年に6時間のずれが続いていくと4年後には24時間=1日長くなります。なんだか不思議ですね。

さて、閏年といえば、オリンピックの年です。2024年はパリで開催されます。ブレイクダンス、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの4競技も追加競技に採用されたようです。なじみのない競技ですが多くのメダルが取れるよう応援したいと思います。

健康のコラム

【なぜ冬は味が濃い？】

冬は味覚の感度が下がり、夏よりも濃い味でないと感知できなくなるため、濃い味を好む傾向にあります。濃い味は高血圧や肥満につながることも。

味が薄いと感じたら①香辛料や香味料を使う。②酸味を足す。③ゴマや海苔など風味のある食材を利用する、といったことを試してください。

（看護師 中村）



ご利用者の声

「雅に来る日はわくわく  
します！」

堀越祐子より（看護師）

1月におおくま荘から異動いたしました。

機能訓練指導員として、皆様の健康増進のお手伝いをさせていただきます。

まだ不慣れですが、よろしくお願いたします。



編集後記

節分を迎える雅新報も、1つの節目を迎えます。

来月号から編集者が交代し、新たな雅新報を皆様にお届けできますので、是非ご期待ください。