



# アイリスちくさ内山 便り

平成30年  
12月発行



夏の異常な暑さの影響なのか、毎年、様々な葉が綺麗に色づく季節のはずですが、今年は色づく手前で枯れてしまっている木々をいくつか見かけ、秋になっても酷暑の影響があったことに衝撃を受けました。しかし、仲田公園を散策すると、酷暑を乗り切った木々も沢山ありイチョウの木は黄色く、その他の木々も赤色などに色づいており、皆様に秋を感じていただくことができました。

紅葉で秋を感じるとともに、日が落ちるのが早くなり冷え込みもだんだんと厳しく肌で冬に向かっていくことも感じられ、今年も二十四節季の最後となる冬至を迎えます。

冬至には「かぼちゃ」や「こんにやく」を食べて柚子湯に入る習慣があるとされていますが、皆様の地域ではいかがでしょうか。

昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に食べていたようで、冬にビタミンなどの供給源が不足した時代のかぼちゃは貴重なものだったといえます。



仲田公園

ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)  
〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号  
電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858