

明けましておめでとうございます

新年を迎えて気持ち新たに過ごされていることと思います。
皆様にとってHAPPYな1年になりますように... 本年もどうぞ宜しく
お願い致します。

ななぶんの なな	あなたの今年の目標
 社長	『素直な心』 素直さを見つめ直します。
 常務	『減塩生活』 毎朝、社長と血圧を測っています。 125/80 を目指して頑張ります！
 小坂	『ウォーキング』 歩数計を持って少し歩こう かな...春になったら。
 金岩	『週2休肝』 暑い日は出来るかな〜？
 平木	『やりたいこと リストを作る』 2026年にちなんだ26個の やりたいことリストを作って 達成できるように頑張る！
 山崎	『初心』 色々な物事が雑にならないように 最初の気持ちを思い出しながら過ごす！
 井川	『減量』 お腹をたたいてくる人が居るので ひっこめたいです。

謹賀新年



2026

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は格別のご厚情を賜り心
より感謝申し上げます。本年も安心を
モットーに皆様の信頼に応える仕事を
志し参ります。どうぞ宜しくお願ひ致します。
代表取締役 井川 徹

イー・ジ・ホーム
株式会社 健工会イガワ

冬の喉を守ろう！

寒い季節になると喉の違和感に悩まされませんか??
主な原因は喉の乾燥。喉には体内へウイルスや細菌の侵
入を防ぐ役割があります。冷たく乾燥した空気を
吸い込むと喉の粘膜の水分が奪われて敏感になります。

★ 毎日の習慣に！ ～喉の粘膜に潤いを～

- ① 温かい飲み物で喉を保湿
1時間に1回、こまめに少しずつ飲むのがベスト！
喉が潤い粘膜が守られてウイルスの侵入も防ぐ。
- ② うがい薬でリセット
1日2～3回を目安に。起床後・帰宅後がオススメ！
塩水(水 500ml に塩小1)でうがい薬に代用可能。
粘膜に付着したウイルスを洗い流し感染症予防にも。
- ③ 加湿器で湿度をキープ
適切な湿度は40～60%。加湿器は部屋の中央、70～100 cmの高さに
置くのがより効果的！(加湿器が無い場合は、濡れタオルを干す)
- ④ マスクで保湿+防寒
自分の呼吸で加湿出来るうえ、冷氣からの防御にもなる！
- ⑤ 喉を守る生活習慣を
鼻呼吸を意識する・しっかり睡眠・ストレスを溜めない。

★ 喉の粘膜を強くする栄養素！ ～内側から守る～

ビタミンA ■ 多く含む食品
・にんじん ・ほうれん草 ・かぼちゃ ・レバー ・卵黄 など

■ 摂取する時のポイント
脂溶性の為、脂質を含む食品と一緒に食べると吸収率が上がります。
ビタミンAを含む食品を油で炒める・揚げ物にする・オイルの入った
ドレッシングをかけたりすると良いでしょう。

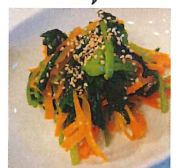
電子レンジで時短！簡単！ほうれん草とにんじんのナムル

材料(二人分) ・★ニンニクチューブ ... 小1/3
・ほうれん草 ... 1束 ・★鶏ガラスープの素 ... 小1/2
・にんじん ... 1/2本 ・★めんつゆ(3倍濃縮) ... 小1
・いりごま ... 適量 ・★ごま油 ... 小2

作り方

- 1.ほうれん草はラップに包み電子レンジ 600wで3分加熱。
- 2.取り出したら冷水に浸し、水気をしっかり絞り3～4 cm幅に切る。
- 3.にんじんは細切りにしボールへ。電子レンジ 600wで1分加熱。
- 4.キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 5.そのボールにほうれん草を入れ、★を加えて混ぜ合わせる。
- 6.お好みでいりごまをかければ完成！

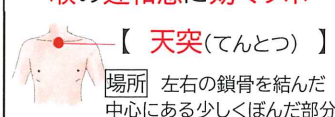
作り置きにも
Good



喉を乾燥から守り、快適な毎日を過ごしましょう♪

★ 初期ケアが重要！ ※症状が長引く・他の症状が伴う場合は 専門医の診察を受けましょう。

喉の違和感に効くツボ



喉の違和感に効く食べ物

・生姜 ・ハチミツ ・れんこん
・ねぎ ・大根 ・緑茶 など
(辛いもの・アルコール・カフェインはNG)



【漢字パズル】

問題 バラバラになったパーツを組み合わせて
二字熟語を完成させましょう。

- ① 言+口+門+方 = □□
- ② 米+合+糸+斗 = □□
- ③ 矢+白+勺+口 = □□
- ④ 日+生+日+月 = □□
- ⑤ 十+日+十+言 = □□
- ⑥ 代+田+月+衣 = □□
- ⑦ 吉+糸+田+木 = □□

答えは右。

次回も挑戦してみてね!



掲載協力

介護のみらいラボ

「みゆ羅令」 2026 年のHappy 誕生月占い

1月生まれ	好奇心やチャレンジ精神は少し休ませて おとなしめに過ごす方がよい年。無理や焦りは禁物。
2月生まれ	前進するより現状維持の年。 傲慢にならず与えられた幸運や環境を大切にしよう。
3月生まれ	お金の出入りが活発な年。 感が冴えているので投資に挑戦するのもよし。
4月生まれ	直感や行き当たりばったりではなく、 過去の経験を振り返りチャレンジするとうまくいく年。
5月生まれ	調子にのってスキが増えがちな年。 おいしい話には十分注意。財布の紐も固く。
6月生まれ	これまでの苦労と努力が報われ笑顔の年。 周囲からの信頼も厚くなり頼られそう。  今年の ラッキーさん
7月生まれ	アクシデントに注意する年。些細なことでも適当に 流さずその場できちんと解決しよう。
8月生まれ	運気が上昇の年。これまで計画してきた夢や希望を 具体的に実行に移そう。
9月生まれ	自分に自信をもつてのびのび生きられる年。 お金は蓄えるより有効に使うことを考えよう。
10月生まれ	ポジティブと行動力の年。 自分の殻を破り、思いついた時がチャンス。
11月生まれ	手かせ、足かせになっていた問題や人間関係から解放 され身軽になれる年。心身とよりフレッシュして。
12月生まれ	人の意見に耳を傾け、自分より家族や友人の為に 尽くす事が開運のカギの年。自我を抑えて。

読者の方にお試し価格で鑑定! 20分: 2,000円~

連絡先: 090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

当番 ④ 舒昌 ⑨
早吉 ⑤ 香由 ⑦ 明咲 ⑧ 緑珠 ② 留理 ①
《ミユロ令の14期》

千里の道も一寸から

〜Tのあゆみ〜 ③⑨

去年の九月下旬に台湾へ三泊四日で行って来ました。私が入会している経営者の会で「創立百周年記念事業」として国際シンポジウムが台湾で開かれ、それに参加するのです。台湾へ行くのは、これで四回目になります。一回目は二〇年前、同じ会の会長さんが孔子祭に公式参加される為にお付きの人として、二回目は二〇一三年六月、台湾の北投温泉に加賀屋が出来たと言う事で会社の慰安旅行に行つて来ました。三回目は二〇一七年で公民館の館長研修の為、二度目の孔子祭に参加しました。そして、今回が四回目の台湾となりました。

二〇二〇年の間で台湾の成長はすさまじく、飛行機からの景色は最初に見た頃とは変わり、凄く近代的なものになっていました。色々な所で買い物もしました。今回のシンポジウム参加者の中に来賓で孔子の直系第七十九代、孔垂長(こうすいちよう)さん夫婦も参加していました。

孔子と言えば、中学生の歴史で習ったのを思い出します。紀元前五五二年、中国の春秋時代の哲学者で儒教の始祖とされています。釈迦・キリスト・ソクラテスと並び世界の四聖人に数えられているそうです。私としては歴史上の有名な方の子孫にお会い出来て良かったのですが、会場に居た台湾の方達の反応はイマイチな感じがしました。一緒に居たガイドの張さんも何だか冷やかな感じで見ていました。台湾に住んでいる方々からすると中国ではなく台湾国であると言う認識が強いようです。今、中国本土の人は台湾へビジネス等の入国は出来ませんが観光での入国は出来ないそうです。私にすると観光で沖縄に行けないのと同じ事になるのです。本当に不思議な事です。

それぞれの国にそれぞれの歴史があり現在に至っています。今も終わらないウクライナ戦争やパレスチナ戦争等が起きていますが、早く終結し世界が平和になる事を切に望みます。

発行元: 株式会社 健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地

TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



見てね!



今月のひとりと

一年、一年 医療費が増えていきます。
健康に気をつけて また一年頑張ろう!!



小坂

