

# あっとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品はお薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2025年1月号 VOL. 229



## 謹賀新年



安心でお健やかな一年でありますよう祈念いたします  
今年も各部門が手と手を取り合い、皆様のお役に立てるよう頑張ります！

あけましておめでとうございます。

医療業界では薬の供給不足が続いており大変ご迷惑をおかけしております。

当薬局では医療・薬学の最新情報を皆様にお伝え出来る様、昨年4月にオープンされた『とがし住吉内科循環器クリニック』富樫先生と毎月勉強会を行っております。今後も地域の先生方と連携を図り、患者様のお役に立てるよう精進してまいります。 本年もヒロ薬局をよろしく願います。

ヒロ薬局 管理薬剤師 高橋 寛

ヒロ薬品の各部門長より新年のご挨拶でございます



新年おめでとうございます。

昨年は【あっとほ〜む☆たいむす】に「ケアマネのお仕事」を掲載させて頂き、私たちが医療や介護の専門職と連携してどのように利用者様をサポートしているかについて紹介させて頂きました。当部門は開設25年目となりますが、今までと変わることなく「ひとりの利用者様をスタッフみんなで支援する」をモットーに、地域の皆様に貢献できるように精一杯がんばります。

今年もよろしく願い申し上げます。

ヒロ薬局介護サービス 管理者 三上雅史

あけましておめでとうございます。

今回はいつもより少し長く冬休みをいただきましてゆっくりと過ごすことができました。今年もお薬のことはもとよりちょっとした相談事でも気楽に立ち寄れる薬局でありたいと思っています。本年もよろしく願い致します。

ヒロ薬局さくらベール  
管理薬剤師 鈴木久子

新年のお慶びを申し上げます。

日頃よりあっとほ〜むをご支援下さいまして有難うございます。新しい年を迎えられ、気持ちを新たに今年も皆さまの健康と日常生活のご支援を社員スタッフ一同励んで参ります。どうぞよろしくお願い致します。

訪問介護あっとほ〜む 所長 前嶋寿美江

新年あけましておめでとうございます。

昨年は弊社のらくらく本舗りはびり屋をご利用いただき誠にありがとうございます。皆様のご要望に少しでもお応えできましたことを大変光栄に存じます。本年も更なるサービス向上に向け、気持ちも新たにスタッフ一同取り組んでまいりますので、お気付きの際は何なりとご指導いただければ幸いです。変わらぬご愛顧のほど心よりお願い申し上げます。

らくらく本舗りはびり屋 伊藤康彦

明けまして、おめでとうございます。

昨年は元日より震災が起こり大変危機感を感じた年明けとなりました。

その時、命さえあれば何とかかなると思いました。

体が動かなければ避難する事も出来ません。

その為に必要な日頃から動く為の運動をすまーとで提供しています。

新たな気持ちで運動のお手伝いを行って参ります。

本年も、どうぞ宜しくお願い致します。

デイサービス すまーと 管理者 岩永智明





# 季節の習わし お正月

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

## 謹んで新年のお慶びを申し上げます

皆様方に於かれましては新年をどのようなお気持ちでお迎えになりましたでしょうか？  
昨年元旦に北陸で起こった震災で多くの方々が被害にあわれ、復興がなかなか進まないまま新たな年を迎える事となりました。改めて被災者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。  
さて、今年は季節ごとの習わしについてお伝えして参ります。  
まずは、何と言っても『お正月』ですね。元旦には「年神様」という新年の神様が、一年の幸福をもたらすために各家庭に降臨するとされています。

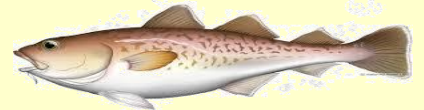


そのお迎えした神様の居場所が「鏡餅」なのです。また年神様は新しい年の幸福や恵みと共に私たちに分けて下さると考えられてきた魂の象徴が鏡餅だと言われています。恥ずかしながら、私はこのような神聖な意味を知ることなく、単純に暮れの30日にお供えをしていました。ちなみに29日は苦を連想する忌み日として、また31日は一夜飾りはいけないと教えられ、日付だけは守ってきました。なぜ一夜飾りがよくないのかと言うと、実は新しい年神様が降臨される日が31日の早朝で、今までの年神様は元旦の零時ちょうどに帰られる為、31日の昼間や夜に飾ったのでは引継ぎが間に合いませんという事からの様です。何事にも段取りが必要なのですね。意味が深いです。そう言えば子供の頃、大晦日まで母が大掃除やお節料理の仕込みで大忙しだった時に父が

「こんなに押し詰まって大騒ぎをするものではないよ」と言っていましたがお迎えする神様の事を知っての事だったのか？早く落ち着いてお酒を飲みたかったからでしょうか？もはや確認するすべもありませんが家族みなでお正月の支度に取り掛かったあの頃がとても懐かしいです。  
ちなみに「鏡開き」は年神様の力が宿った鏡餅を頂くことでその力を授けてもらい、一年の一家の無病息災を願う行いです。鏡餅を頂くときに包丁を使わないのは武士の切腹を想像するからで、割るという言い方も縁起が悪いので「運を開く」という意味を込めて「鏡開き」と言われるようになったそうです。皆様にも素敵な年神様とのご縁が繋がり、ご利益が得られます様に心よりお祈り申し上げます。



## 旬の食材 タラ



タラの旬は12～3月で、北海道や東北などの寒い地域を主産地とする冬の代表的な白身魚です。『たらふく食べる』という言葉は、『鱈（タラ）』の口が大きく何でも食べるため、たっぷり食べたお腹がまるで「鱈の腹」のようだという事で「鱈腹」という漢字が当てられています。



### 主な栄養素

#### ◆たんぱく質

筋肉や臓器などの材料になり、健康を維持します。また、体の機能を調節する酵素や抗体などを作る役割もあります。

#### ◆ビタミンB12

たんぱく質の合成や脂肪酸の代謝、正常な赤血球を作るために必要な栄養素で、貧血予防が期待できます。

#### ◆ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する栄養素です。骨を丈夫にしたり筋肉の発達にもつながるため、骨粗しょう症の予防につながります。

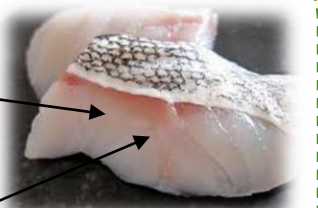
また免疫力UPの効果も期待できます！



### 選び方のポイント

透明感があって、身が張っているもの

真っ白ではなく、少しピンクがかっているもの



鮮度が落ちると皮に光沢がなくなり、全体的にぬめりが多くなります。

参考文献：キューピー



### 保存方法

水気をふき取り、一切れずつラップで包んで冷蔵庫または冷凍庫に入れます。冷蔵保存は当日中に、冷凍保存は1か月以内に使い切ることがおすすめです。

寒い季節、火を通すとふっくら美味しいタラは、やはり「お鍋」が定番ですが、淡白な魚で油が合うので、バター焼きやマヨネーズを使ったホイル焼きなどもおすすめです。



(株)エスシーグループ 管理栄養士 作成・監修

編集後記：2025年が始まりました。この冬「トリプルデミック」という言葉が出来るくらいにマイコプラズマ肺炎、新型コロナ、インフルエンザと三つ同時の流行が懸念されています。改めて感染対策と日々の健康管理に努めていきたいと思えます。今年も「あっとほ～むたいむす」をよろしくお願ひいたします。

あっとほ～む 事務 広瀬 幸子



有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています