

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第298号

令和8年1月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



～ 1月はどんな月？ ～



1月は1年の中でも特に寒さが厳しい時期であり、新年を迎える特別な月でもあります。

冬の気候で注意していただきたいのは寒さと乾燥です。寒さによる体の冷えは、免疫力の低下を招き、感染症のリスクを高めます。

また冬は空気が乾燥しやすいため、気づかないうちに脱水になっていることがあります。室内の温度設定をこまめにチェックしたり、意識的に水分を摂取してください。



★ 1月の呼び方 ★

1月は和風月名で「睦月(むつき)」といいます。「睦月」の由来は、新年を祝って親族が集まり「睦ぶ(むつぶ)」=「仲良くする」ことからきているという説が一般的です。

睦月以外にも多くの呼び方があるので一部を紹介します。



■ 初空月(はつそらづき)：

「初空」は元日の朝の空のことで、俳句の季語でもあります。新年に初めて空を見上げる月であることから名づけられました。

■ 初見月(はつみづき)

新年を迎え、今年初めて見るものや出会う人に対して新鮮な気持ちで臨むという意味合いも含まれます。



■ 太郎月(たろうづき)

「太(たい)」には「はじめ」との意味があります。長男に「太郎」と名づけることが多かったように、1年の初めの年を「太郎月」というようになりました。



■ 暮新月(くれしづき)

年末(暮)に新年(新月)が始まったばかりの頃という意味合いがあります。



～お誕生日おめでとうございます～



※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～2026年1月のイベント・行事食～

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。日本の食文化は、年中行事と密接に関わっています。

1月1日	正月	おせち料理 お雑煮 お屠蘇	
1月5日	小寒 仕事始め		
1月7日	人日の節句 七草の日	七草がゆ	
1月11日	鏡開き	ぜんざい・おしる粉	
1月12日	成人の日		
1月15日	小正月	小豆がゆ	
1月20日	二十日正月		
1月20日	大寒	大寒卵(大寒に生まれた卵) 寒ぶり	