

# 養生だより



発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール [yojo.houmon@gmail.com](mailto:yojo.houmon@gmail.com)



こんにちは、総務の伊藤です。寒い日が続くと春が待ち遠しくなってきますが、この時期は雪や氷の催しを楽しむことができる貴重な季節でもあります。秋田県横手市の小正月行事「かまくら祭り」、凍る滝として知られる熊本県阿蘇市の「古閑の滝ライトアップ」など有名なものから、各地のスキー場などのイベントまで、大小さまざまな催しものがあるようです。中でも最も有名な雪まつりといえる「さっぽろ雪まつり」は、今年は2月4日から11日まで。近年は新型コロナウイルスの影響でオンライン開催されていたため、今年は3年ぶりの現地会場での開催です。会場の縮小や飲食店ブースが無いなど制限はありますが、大雪像5基をはじめ、市民雪像やプロジェクションマッピングなどが実施が予定されています。一番の見どころである大雪像は、陸上自衛隊のさっぽろ雪まつり協力団とさっぽろ雪まつり大雪像制作委員会が制作しているもので、毎年話題になりますよね。7月頃からテーマが検討され、9月には設計や資材の調達などの準備が始まります。12月下旬になると会場で木枠を組む作業が始まり、1月には雪を枠に詰めていく作業がスタート。高さが15mにもなる大雪像は、一基造るのに5トントラック約500台分の雪が必要だとか！会場に運ばれる雪の総量は、約3万トンにもなるそうです。不純物を含んだ雪は日光が当たると倒壊しやすいため、家庭や道路の除雪で寄せられた雪は使えません。きれいな雪を近隣のゴルフ場や公園などから運ぶのですが、記録的な雪不足だった2020年は遠方から雪を運搬するという苦労に見舞われたこともあります。雪を詰めた後は木枠を外し、荒削りをしてから細部の彫刻を重ね、最後はさらさらのパウダースノーで雪化粧。壮大なスケールの雪像はたくさんの人々を魅了しますが、興味を持つ人が意外と多いのが“雪まつり後の雪像”です。作るのも大変ならば、解体も大変！雪まつり終了の翌日には、安全のため大型建設機械なども使用して壊されます。精巧につくられた巨大な雪像が一瞬で雪の塊に戻る解体の様子は側道などから見るができるため、コアなファンも多い裏イベントだそうですよ。最後まで楽しめる雪まつり、今年はどんな雪像が登場するのか注目ですね。

総務 伊藤 湖桃

## 季節の薫りを食卓に 四季折々の行事食レシピ



栄養価  
(1人分)

エネルギー 76kcal  
塩分 2.5g  
食物繊維 3.9g

### 材料(4人分)

だいこん……………50g  
にんじん……………50g  
ごぼう……………50g  
さといも……………50g  
こんにゃく……………50g  
小豆(水煮)……………60g  
かつお昆布だし…1L  
みそ……………大さじ4

### 作り方

① だいこんはいちょう切り、にんじんは半月切り、ごぼうは斜め切り、さといもは輪切り、こんにゃくは薄切りにする。



② ①と小豆を鍋に入れ、かつお昆布だしを加え、中火で材料すべてに火が通るまで煮る。



③ 火を止め、みそを溶いて器に盛る。



## お事汁



### ワンポイント

2月8日と12月8日は「**ことようか** 事八日」です(地域差あり)。「事」とは農作業などの仕事のことで、それを始めたり終えたりする大事な日を指します。この日に無病息災や五穀豊穡を願って食べられるのが、**具だ** 皆さんの**おみそ汁「お事汁」**です。