



多世代交流ひろば

# ごもうテラス通信

12  
月号

## ごもうテラスから皆さんへ 「ごあいさつ！」



良いお年をお迎えください

9月のオープンから今日まで、ごもうテラスは地域の皆さまの温かい応援とご協力に支えられ、歩むことができました。イベントへのご参加や日頃のご協力に、心より感謝申し上げます。

今後いっそう、親子が、また子どもたちが安心して過ごせる居場所として、高齢の方が気軽に集い楽しめるサロンとして、またいろんな世代の方々が趣味や習い事に取組める場として、充実していきたいと思っています。

本年は大変お世話になりました。新しい年も、地域の皆さんとともに、笑顔やつながりが広がる交流の場となるよう、スタッフ一同力を合わせて取り組んでまいります。



新年が皆さんにとって、あたたかく実り多い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

今後とも、ごもうテラスをどうぞよろしくお願ひいたします。



ごもうテラス代表 原 田 保



### 年末年始

### 1月から3月までの予定

年末年始のお休み 12/27(土)～1/4(日)、活動開始 1/5(月)～



### オープンカフェ

1/15(木)、1/29(木) 11:00～14:00  
喫茶のほか、お弁当販売予定です。

### 落語会

お待たせしました！2月1日は 落語会。  
極楽亭カエルさんに来ていただきます。



### お餅つき、お餅まき、フードパントリー

2月末に実施予定。

臼と杵でお餅つき。つきたてのお餅を食べたり、お餅まきしたり、楽しく過ごしましょう。詳しくは次回のテラス通信で！！





## 季節余話～冬至の七種と「ん」のひみつ～



春の七種（ななくさ）、秋の七種はご存じの方も多いでしょうが、冬至の七種はどうでしょう？

私自身ついこの間まで知らずにいたので、今流行りのchat gptで調べてみました。



冬至の七種（とうじのななくさ）とは、冬至の日に食べると無病息災・運気上昇につながるとされる、名前に「ん」が二つ入った7つの食べ物のことです。七草粥（春の七草）とは別の、日本の食文化です。

具体的には、①なんきん（かぼちゃ）、②にんじん、③れんこん、④ぎんなん（銀杏）、⑤きんかん、⑥かんてん、⑦うんどん（うどん）の7つがそれです。

「ん」が重なっていること自体に、運気上昇の意味を重ねていると考えられています。日本語では昔から、「ん」＝「運（うん）」という言葉遊び（語呂合わせ・縁起担ぎ）が好まれてきました。

冬至は一年でいちばん昼が短く、ここから少しずつ日が長くなっていく「運が上向きに転じる日」と考えられていたため、

「ん」のつく食べ物を食べる→「運」を取り込む→運気が上がる・厄を払うという意味づけがなされたのです。

特に七つそろえることで、七=縁起の良い数、七福神などにも通じる「福」を招く数とされ、運を重ね、福を招くという願いが込めされました。

つまり冬至の七草は、科学的な理由というより、季節の節目に前向きな願いを託した日本らしいやさしい縁起文化と言えます。♥♥♥♥♥ ということでした。全てを一度に食べなくても、冬至の頃に意識して取り入れればよいとされているそうです。



### テラスでヨガ教室が… 講師の木田さんから体験教室のお誘いがありました。



木田さんの  
公式LINE

ヨガインストラクターをしてます木田ゆきこと申します。

これまで、ぽれぱれで月1回ヨガ教室を開催していましたが、ごもうテラスでもヨガ教室を開催させていただくことになりました。

3月までは体験という形で、隔週で火曜日に開催させていただく予定です。

1月の開催は以下のとおりです。初心者向けですのでお気軽にお越しください。

1月 6日 10:00～11:00 やさしいヨガ

1月 20日 10:00～11:00 ハタヨガ

持ち物：ヨガマット、飲み物、ブランケット（必要な方）

料金：1回500円

※体験期間中は予約不要です。お気軽にお越しください。

お待ちしてます( ^ )



困ったときは「おたがいさん」。お困りのときはご相談ください。解決できなくて一緒に考えることはできます。



〒648-0066 橋本市胡麻生323-1  
TEL 0736-36-6315  
MAIL gomo.terrace@gmail.com  
OPEN 原則 平日・祝日 9:00～17:00



Instagram



Facebook