

あらたな想いをカタチに…

2026 

# とにもあゆむ



謹賀新年

山梨県 昇仙峡を登りつめた地 御岳山 金樓神社&さざれ石



=もくじ=

- 過度の飲酒は百薬の長にあらず (豆知識)
- 新春Let's try 脳トレクイズ (こたえ)
- // (こたえ)



医療法人財団 倉田会

倉田会の理念「とにもあゆむ」

◎患者様とともに  
患者様とともにトータルケアを目標として歩みます。

◎地域とともに  
地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

◎関係者とともに  
関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

◎職員とともに  
最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、「利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。

## 新春 Let's try 脳トレクイズこたえ



お正月うんちくクイズ (こたえ)



### Q1 ②江戸時代

江戸時代中期から後期には、福笑いの原型となる遊びが存在していたと考えられています。ただし、正月の遊びとして定着したのは明治時代以降のようです。起源ははっきりしていませんが、「笑う門には福来る」という言葉にちなんで楽しまれてきました。

### Q2 ④謹賀新年

目上の人には丁寧で格式のある「謹賀新年」や「恭賀新春」など4文字の賀詞  
目下の人や友人には簡略な「賀正」「迎春」など2文字の賀詞



### Q3 ③「ほんの少し」

ポチ袋とは、お年玉やお祝いなどの心づけを入れる小さい祝儀袋のことです。名前の由来は「これっぽち（わずか）」という意味の関西弁から来ており、相手への謙虚な気持ちを表しています。お金だけでなく、手紙やちょっとした小物入れとしても使えます。始まりは明治時代、京都の旦那衆が祇園などの花街で、最良の芸妓や舞妓に心付け（チップ）を渡す際に使われたのが始まりとされています。



春の七草難読漢字 (こたえ)



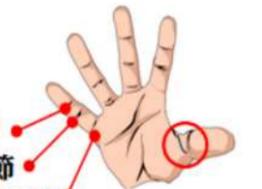
### Q1 ①せり ②なずな ③ごぎょう ④はこべら

⑤ほとけのぎ ⑥すずな ⑦すずしろ



トンチなるほどクイズ (こたえ)

第1関節  
第2関節  
第3関節



### Q1 手の親指には2つの関節ですが、小指(子)には3つの関節がある。

手指関節には、指先に1番近い第1関節、指先に2番目に近い第2関節、指の付け根の第3関節があります。親指以外は3つの関節で構成されています。医学的には、手の甲に第4関節があります。手首から指先にかけては、様々な関節が存在し、物を掴んだり、細かい作業をしたりといった非常に複雑な手の動きを可能にしています。

### Q2 「夫」という漢字です。ひとりでいる時は男性ですが、右側に人がいる時は、「夫人」という漢字で、女性となります。



### Q3 カレンダーでは、22日の上が必ず15日（イチゴ）になっているからです。

#### 【制作・発行元】

2026年（令和8年）1月1日発行（No.50//冬号）  
医療法人財団倉田会 法人本部 理念推進室  
～プロジェクトチーム とにもあゆむ～  
〒254-0018  
神奈川県平塚市東真土4-5-26  
TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957  
<http://www.kuratakai.or.jp>

#### 【編集後記】

誰がために…新年のあいさつは、年賀状からメール、そして今ではSNSやスタンプひとつで済ませられるようになり、ずいぶん便利になりました。その一方で、相手の顔を思い浮かべながら、ふと微笑み言葉を選び、筆を執る時間は少なくなり、人と人とのつながりもどこか薄れてきているように感じます。便利さと引き換えに失われつつあるものを、効率やスピードだけでは測れない温もりを…丁寧に言葉を伝える大切さを一。そんなことを考えながら、新しい一年の始まりを迎えました。「笑う門には福来る」皆さまにとって、明るい笑顔と新しい出会いに恵まれる一年となりますように。本年もどうぞよろしくお願いいたします。





## お正月らんちくクイズ

**Q1** 最近「福笑い」のような伝統的な遊びに代わって、家族や親戚が集まる正月に、より手軽で盛り上がるボードゲームやカードゲーム、デジタルゲームなどが楽しめる傾向にあります。では「福笑い」が誕生したのはいつ頃でしょうか。

- ①弥生時代 ②江戸時代 ③明治時代 ④大正時代 ⑤昭和時代

**Q2** 年賀状の賀詞、あなたは相手の関係性によって使分けをしていますか？ 次のうち目上の人に使うのに適した表現を選んでください。

- ①寿 ②迎春 ③頌春 ④謹賀新年 ⑤賀正

**Q3** お年玉を入れるポチ袋の「ポチ」はどのような意味があるのでしょうか？

- ①犬の名前（英語の "pooch" などから）
- ②ボタンを押す音（「ポチッ」）
- ③「ほんの少し」という謙虚な気持ち（方言から）

## 新春脳トレクイズ

## 春の七草雑詠漢字

**Q1** 春の七草は、正月に七草粥として無病息災を願って食されます。では、下記、七草の漢字にふりがなを付けてください。

- ①芹( ) ②薺( ) ③御形( ) ④繁縷( )
- ⑤仏の座( ) ⑥菘( ) ⑦蘿蔔( )

## トシチなるほどクイズ

- Q1** 親には2つしかないのに、子には3つあるものはなんでしょうか。
- Q2** 右側に人がいると女性になり、右側に人がいないと男性になるのは何でしょうか。
- Q3** 毎月22日はショートケーキの日です。それはなぜでしょうか。



こたえは裏面をご覧ください

## 過度の飲酒は百薬の長にあらざ（豆知識）

年末年始は、何かと飲酒の席が多くなる季節です。ついつい飲み過ぎて、吐き気や頭痛・めまいに襲われ二日酔いなどにより生活習慣の乱れ、健康への悪影響に及ぶことがあります。また友人や他人へ迷惑をかけることにもなります。まずは「酒を飲んでも飲まれるな」自分自身の適量を把握することが大切です。



- ①自らの飲酒状況を把握する  
自らの飲酒の習慣を把握し、飲酒によって生じるリスクを減らすことが重要です。
- ②予め量を決めて飲酒をする  
自分で飲む量を定めることで、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながると云われています。
- ③飲酒前、飲酒中に食事をする  
血中のアルコール濃度の上昇を抑え、酔いにくくする効果があります。
- ④飲酒の合間に水や炭酸水を飲む  
アルコールが、ゆっくり分解・吸収されます。アルコールが入っていない飲み物を選ぶなど、飲む量に占める純アルコールの量を減らすのもよいでしょう。
- ⑤一週間のうち飲酒をしない日をつける  
毎日飲酒を続けると、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。一週間あたりの純アルコール摂取量を減らすために、週に一日以上は、休肝日をつくりましょう。



■飲酒量だけでなく、どれだけ純アルコールを飲んだかがポイント  
職場や友人との飲み会や晩酌の習慣がある方も酒量だけでなく一日当たりの純アルコール適正量を把握しておきましょう。

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を「日当たりの純アルコール量で、男性40g以上、女性20g以上」としています。

純アルコール量20gをお酒で換算すると、ビール中ビン一本(500ml)、日本酒二合(180ml)、焼酎25度(100ml)、ウイスキー60mlなどです。

女性は一般的に男性に比べて、分解できるアルコール量が少なく臓器障害を起しやすいとされています。

また高齢者や、少量の飲酒で顔が赤くなる方もお酒の影響を受けやすいため、目安より少ない量が適量です。

お酒をどれだけ飲んだか(飲酒量)ではなく、摂取した純アルコール量を把握し、自分に合った適量を定めることが大切です。

※純アルコール量は計算式で求められます。

「飲酒量(ml) × アルコール度数(%) / 100 × 0.8(アルコール比重)」

(計算例) アルコール度数5%のロング缶ビール(500ml)を飲んだ場合  
計算式は「500ml × 5% / 100 × 0.8」で、純アルコール量は「20g」です。

昔から「酒は百薬の長」と云われ適量であれば、どんな薬よりも健康に良いという諺があります。

しかし徒然草の一文には「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ。憂へ忘るといへど、酔ひたる人ぞ、過ぎにし憂さをも思ひ出でて泣くめる」とあります。

要約すると酒は「良薬」と云われるが、実は多くの害をもたらす。悩みを忘れるどころか、酔ってかえって悲しみを思い出す。だから酒には注意せよ、という戒めのようなのです。

『酒百薬と思う夜 良薬探す 朝の顔』：二日酔い、アルコール中毒にならぬよう、何事も程々が、ちよつと良いということのようです。