

サンタさんが待ち遠しい
クリスマス

効率的に行うコツを大公開

年末といえば大掃除

夜が最も長い日

冬至について

年末といえば大掃除

効率的に行うコツを大公開

効率的に進めるためのポイント



スケジュールを立てる

荷物整理やキッチンの掃除など、
ゴミが多く出る作業は早めに始めることがおすすめ



チェックリストを活用する

どの場所をいつ、誰が掃除するか、
またはすでに掃除が完了したかを
一目で確認できるチェックリストの活用は非常に有効



順番を工夫する

1. 汚れが広がりやすい水回りエリアを最初に掃除。
2. 掃除の基本原則は「上から下へ」
高い場所や奥の部分からホコリを取り除き、
次に拭き掃除を行います。
3. 掃除は玄関から遠い場所から始めるのが良い。
これにより、家の中心部に向かって
効率よく掃除を進めることができます。

これらのポイントを意識することで、
大掃除をスムーズに進めることが可能になります。

クリスマス

サンタさんが待ち遠しい

クリスマスは「キリストの誕生日」ではなく、
「**キリストの生誕をお祝いする日**」

* クリスマスの飾り付けの意味についてご紹介 *

クリスマスツリー

モミの木などの常緑樹が使用されます。
これは古くから常緑樹が「永遠の象徴」とされるためです。



クリスマスリース

常緑植物であるヒイラギなどを使用します。
常緑の植物は農作物の繁栄を、
ヒイラギには魔除けの意味が込められているそうです。

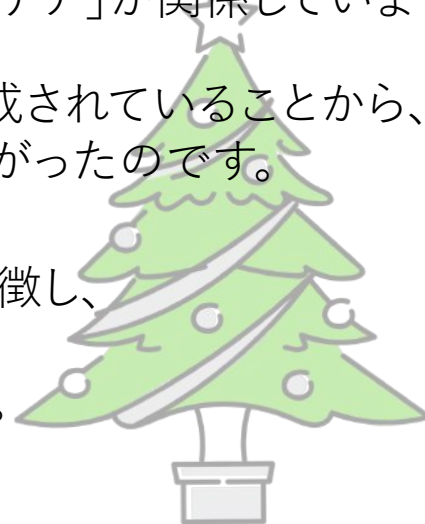
また、輪になって途切れることがない形状から、
永遠を願う意味もあります。

赤や緑、白のアイテムが多い理由

クリスマスを象徴する植物「ポインセチア」が関係しています。

赤(花びら)、葉(緑)、樹液(白)で構成されていることから、
この3色がクリスマスカラーとして広がったのです。

特に赤色は「寛大」や「愛」、などを象徴し、
キリスト教にとって宗教的にも
重要な意味を持つ色となっています。



冬至について

夜が最も長い日

2023年の冬至は、**12月22日(金)**

なぜ夜が長くなるのでしょうか？

ひとことで言うと、「**地球の回転軸が傾いているから**」です。

冬至の食べ物「かぼちゃ」

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、
ビタミンB1、B2、C、E、
食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。

新鮮な野菜が少なくなる時期、
冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日
にかぼちゃを味わって栄養をつけよう…
という先人の知恵なのです。

12月の月こよみ

