

## 今月の予定

三月三日（火）

ひな祭り



### ひな祭りにちなんで

平安時代上巳の節句の日は、薬草を摘んでその薬草で身体のがれを祓って厄除けを願っていました。

この節句の行事と宮中の「紙の着せ替え」人形で遊ぶ「せいな遊び」と融合し、自分の災厄を引き受けてくれたその紙人形を川に流す「流しびな」となりました。

室町時代になると、この節句が三月三日に定着、そして紙のひなから豪華なおひなさまを飾って宮中で盛大にお祝いをするようになり、宮中から武家社会、裕福な家庭や名手の家庭へと広がっていき、今のひな祭りの原型が完成しました。

ひな祭りの時の膳の意味や、菱餅の色による意味は次のようになっています。

### 祝い膳

- ☆はまぐり ↓ 女の子の美德と貞節を意味します。
- ☆よもぎ ↓ 薬用の効果あり、菱餅の緑に使われます。
- ☆えび ↓ えびの赤は生命を表します。
- ☆豆 ↓ 健康でまめに働けることを願います。

### 菱餅

- ※桃色（赤） ↓ 赤いクチナシの実には解毒作用があります。
- ※白 ↓ 血圧を下げるひしの実が入り、子孫繁栄、長寿、純潔を願います。
- ※緑 ↓ 強い香りで厄除け効果があるよもぎ餅、子供の健やかな成長を願います。

# 豆まき

2月3日節分の豆まきが行われました。職員が鬼に扮し、2009年の年男、年女の職員も一緒に豆まきをして、鬼を退治しました。



## 健康講座 ～家庭での腰痛予防～

### 膝を曲げた姿勢を心掛けて

腰痛は日常生活の中で多く発生しています。天井を向いて足を伸ばし、姿勢良く寝ている。これは腰痛には悪い姿勢です。『寝腰』といって朝、目を覚ますと腰が痛く、起きてしばらくたつと腰痛がなくなるのは、この姿勢が原因です。

横向きになってエビのように丸くなって寝ることです。横になって眠れない人は座布団を二つに折って膝の下に入れて寝るようにしましょう。

洗面の際にぎっくり腰を起こすことがあります。洗面台は一般的に低く作られているので、上体をかがめる際は膝を軽く曲げると予防できます。

靴下をはくなど、身支度をする時も腰掛けか、床に座って足元に引き寄せて行うことです。

こたつでの食事や団らんでも注意が必要です。座椅子などに寄りかかるようにしましょう。