

おりーぶたより



今月の行事予定

六月十五日(火) ちまき作り
六月二十日(日) 父の日



衣替えについて

衣替えの習慣は平安時代の宮中の行事として始まったもので、これを更衣(こうい)と呼んでいました。しかし後に天皇の着替えの役目を持つ女官の職名を更衣と呼ぶようになり、民間では更衣と呼ぶずに衣替えというようになりました。

更衣は年に二回行われ、夏装束と冬装束が定められていた他、貴婦人が手に持つ扇も、夏はかわほり(紙と竹製の扇)、冬はひおうぎ(ヒノキ製の扇)と定められていました。

四季の変化がはっきりしてる日本の風土にあった更衣の風習はその後も広まり、江戸時代の武家の制服では、旧暦の四月一日から五月四日が袷(あわせ)、五月五日から八月末日が麻の単衣(ひとえ)の帷子(かたびら)、九月一日から九月八日が袷、九月九日から三月末日が綿入れの小袖とされ、一般庶民もこれにしたがいました。

明治時代になると、明治政府は洋服を役人、軍人、警察官の制服に定め、夏服と冬服の衣替えの時期も制定しました。

現在では衣替えの風習は、以前ほど厳密なものではなくなっています。夏服に着替えた軽やかさをあらず夏の季語として、俳句では今日でも好んで用いられているようです。

健康一口メモ

～梅雨に向けて～

日本には四季の変化がありますが、特に注意が必要なのが梅雨入りの始め。気圧や気温が下がり、湿度が上がるこの時期は内臓機能、筋肉の緊張度合に関わる自立神経の働きや、免疫系の乱れといった変化が起こりやすく、腰痛や関節痛を感じる人が多いようです。

※梅雨の時期に起こりやすい症状※
▼体がだるく疲れを感じる、気分が沈みがちになる。

▼肩こり、頭痛、腰痛、関節痛、膝の痛み、古傷の痛み

▼アトピー性皮膚炎や気管支喘息などのアレルギー症状がでやすくなる。

▼慢性関節リウマチの場合、症状が悪化しやすい。

温度、湿度、気圧の変化に対して、体は自然と健康状態を調整しているのですね。

梅雨を元気に乗り切るためには、天気予報をチェックして、風邪をひかないように衣類の調整をしたり、晴れている日にはなるべく外出をして太陽の光を浴び、体内時計を整え憂鬱な気分をリフレッシュし、お風呂に入り汗を流して爽快な気分になりましょう。

今年も施設のミニ田植え、『さなぶり』を行いました。プランターで田植えを行い、お昼には季節食を食べ、みんなで収穫を祈りながら楽しいひと時でした。また、お花園芸クラブでは、野菜の苗を植えました。やわらかな陽ざし

行事アルバム



広報委員より

平成22年度の広報委員のメンバーを紹介致します。看護・介護・リハビリ・通所・給食・事務・・・と多職種のメンバーでの構成になっていますので、それぞれの分野から、またいろいろな話題を提供できるかと思えます。一年間よろしくお願い申し上げます。また、広報誌に対する要望も受け付けますので、職員までお知らせください。

募集中

皆様からの作品(手芸品・詩・俳句・短歌...)を募集致します。おりーぶたよりに掲載致しますので、遠慮なく職員までお声かけください。お待ちしております。

