

おりいぶだより

平成23年
2月号

※季節の行事のあれこれ※

節分

節分は本来各季節の始まりの日である、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指していました。しかし、昔は新年の始まりに相当する「立春」の前日にあたる節分がもっとも重要視されたため、現在では「節分」という春の節分を指すようになったとのこと。新暦の二月三日頃(閏年は二月四日頃)になります。

節分はもともと、鬼に扮した人を矢などで追い祓う宮中の追灘の儀式でした。それが次第に広がり現在の形になりました。

節分には邪気を祓うためにさまざまに行事や風習があります。もともとも一般的なものが豆まきです。豆まきは炒った豆を年神さまに供えたあと、年男が口上とともにまきます。

ほかに、イワシの頭を焼いて、柗の枝に刺し、家の入口にさしたり、縄にヒイラギやイワシの頭を付けたものを門にかけたり、恵方を向いて太巻きを食べたりするところもあります。



二月の行事予定

三日 節分 豆まき

健康一口メモ

「生の生姜で免疫力アップ」

冬の弱った体に良い食べ物
 トップ5

一位	生姜
二位	ニンニク
三位	ネギ
四位	みかん
五位	豚肉

にんくや、ネギは弱った体に効果があるということはなんとなくイメージできます。ところが、にんにくやネギより生姜の方が冬の弱った体には効果があるのです。



例えば体を温める血液さらさら
 免疫力を高める
 等です。全部で200種類以上の効能があるとされています。ぜひこの冬生姜を食べましょう。

行事アルバム

手作りの正月飾りで、皆さまをお出迎えました。

小正月に紅白のだんごを手作りし、みずきの木にさしました。



餅つきを行い、獅子舞で一年の健康を祈りました。



< お知らせ >

現在福島県全体にウフルエンザ流行注意報が出され続けており、警戒レベルに近い感染者数になっております。
 施設では1月30日からご利用者様への面会をご遠慮頂いております。
 皆様には何かとご不便、ご迷惑をおかけ致しますが、皆様のご健康と、感染予防の為によろしくお願い致します。

『咳エチケットを守りましょう』

インフルエンザなど、全ての呼吸器感染症の拡大を防ぐために「**咳エチケット**」を守りましょう。
 咳・くしゃみの飛沫(しぶき)の中や鼻汁にウイルスが大量に含まれています。咳をするとウイルスなどが2~3メートル飛び、そのウイルスを周囲の人が吸い込むと感染・発病します。

