

2月に入りました。1年の中で一番寒く感じる時期ですが、2月といえば、「節分」ですね。節分とは、「節（季節）」を「分ける」ということで、季節の分かれ目を意味します。元々は立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しましたが、現在は「立冬の前日」を意味します。現在、「節分に行われること」といえば、「豆まき」と「恵方巻き」があります。

＜豆まき＞

「鬼は外、福は内」です。「季節の変わり目は邪気が入りやすい」という考えのもとに行われ、現在もその名残として残っているのが「豆まき」です。「年の数だけ豆を食べる」のが一般的です。



＜恵方巻き＞

「節分の夜に、その年の恵方に向かって無言で願い事をしながら食べると良い」とされています。恵方とは、その年の一番良いとされる方角で、歳徳神（としとくしん）という金運や幸せを司る神様がいる場所で、毎年この神様は場所を変えるそうです。今年は、「南南東」に神様がいたのでその方角を見て丸被りをしましょう。



体操の様子

寒い日が続き外出も億劫になりますね。ご利用者様の中には、自宅での運動を時間や日にちを決めて行っている方、行った運動をカレンダーに記録されている方、歩く機械を購入して行っている方、個々で頑張っている様子が見られます。私達も皆さんを見習って頑張らなければ！と思っております。

火・金午前コースの方です。今月はストレッチを頑張っています。

途中、「身体が痛い」「キツイ」「骨が折れる」等笑いながら頑張っています。



インフルエンザが流行中！手洗い・うがいをしっかりしましょう

