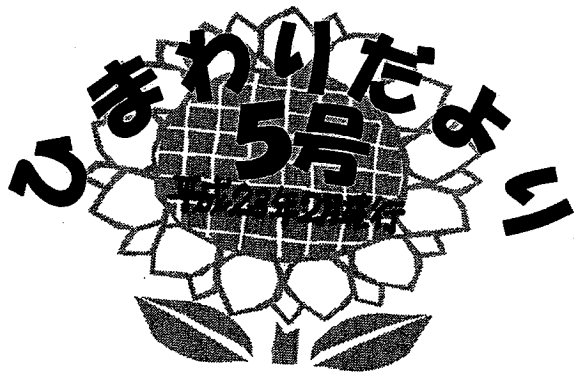


心やわらぐ福祉サービスを提供します



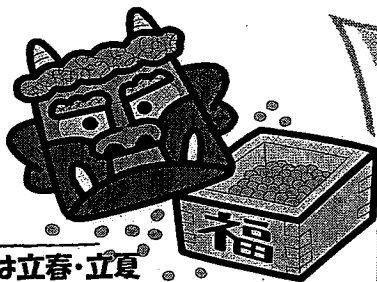
指定訪問介護事業所

ヘルプステーションやわらぎ

〒683-0801 米子市新開 4-11-13

TEL0859-31-1025 FAX0859-31-1003

節分



もともと、「節分」とは立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、季節の分かれ目をさしました。旧暦では節分が大晦日にあたる日。昔から厄をはらい新年の幸せを願う行事が行われ、大切にされてきました。そして、節分だけが今に残っているのです。

健康ワンポイント

○ 免疫力を高める食事で、この冬も風邪に負けない体。免疫力を高めておくためには、まず1日3食必ず食べる事が大切です。食べる行為そのものが、自律神経を刺激して免疫力アップになります。また、免疫力強化に働くのがビタミンC。ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜やれんこんに多く含まれます。そしてカキに豊富な亜鉛も免疫機能を高めます。亜鉛は帆立貝や牛肉やラム肉などの赤身肉やレバーにも多く含まれます。

くらしの知恵

二十四節気(太陽の動きを基準に、一年をより細やかな「節気」に分けたもの)は、中国で生まれました。一年を24等分に分けて、それぞれを約15日の「節気」にし、気候の移り変わりを表しました。気候の違いで、日本では多少のずれを感じることもありますが、農作業などの目安にも使われ、とても便利なものです。

今回は春を紹介します。

立春 2月4日頃。一年の始まり。春の始まる日。
春分 3月20、21日頃。昼、夜の長さがほぼ同じ

雨水 2月18、19日頃。雪が雨に変わるころ
清明 4月4、5日頃。春の活気に満ちるころ

啓蟄 3月5、6日頃。山中の虫がでてくるころ
穀雨 4月20日頃。菜種梅雨のころ

どんな小さな情報でも、お待ちしております