

領内出張所だより

第82号

平成29年3月15日発行

TEL 77-2001

E-mail ryonai@odaitown.jp



ふきのとう・・・早春、葉が伸出るより先に花茎が伸び出す蔕の薑、春を知らせる花です。

花言葉・・・待望・仲間・愛嬌など



2月24日料理教室を開催しました。

町民福祉課 辻栄養士の指導で、鶏肉を中心としたメニューで行いました。

鶏肉のタンパク質は、毎日の食事で要摂取の「必須アミノ酸」のバランスもよく、消化吸収率も高く老化防止・疲労回復・細胞、筋肉の成長促進などさまざまな効果が有ります。

何と云っても、手早く調理ができる事など、今回の教室はみなさまも楽しんで頂けたようでした。

ひとつでも参考にして頂き食事のバランスを保ちながら、健康に気をつけて頂けたらと思いました。



日本の暦生活

六用・月例・旧暦カレンダー 等

暦のなかの「和風月名」、3月弥生（やよい）を照会します。

3月3日は桃の節句、3月6日が啓蟄（けいちつ）3月20日には春分の日と彼岸を向かえ本格的に春を迎えます。（17日彼岸の入りで23日彼岸明です。）

「菰（こも）はずし」が啓蟄の恒例行事にしている地域もあるようです。

3月の別名…嘉月（かげつ）桜月（さくらつき）・花見月（はなみづき）・花月（かげつ）・季春（きしゅん）等など美しい別名があります。

■弥生（やよい）

「弥生」と呼ばれる由来？

「弥生（いやおい）」が変化したものとされ、弥生の「弥（いや）」は《いよいよ・ますます》などの意味、弥生の「生（おい）」は《生い茂る》と使われるように、草木がだんだん芽吹く月であることから弥生になったようです。

■啓蟄（けいちつ）

29年3月5日から春分までの期間。

啓は「ひらく」、蟄は「冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が春を感じ穴から出てくる頃。

虫だけではなく、花も草木も芽吹いてくる頃です。

冬の風物詩として行っている「菰（こも）巻き」は害虫から守るため、藁でできた薄い敷物を松の幹に巻きつけること。

春になって菰をはずすことは、春の訪れを知らせる行事なのでしょう。

■春分（しゅんぶん）

春分は29年3月20日昼と夜の長さがほぼ同じで、この日から「夏至」まで、昼がだんだん長くなります。

日本独自の行事である「春分」、その日の3日前から7日間を「春の彼岸」。

春分が「彼岸の中日」になります。

■彼岸

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、寒さは和らぎ過しやすい季節になってきます。

二十四節気・五節句以外の季節の節目となる日のことで、二十四節気を補う意味合いを持つ「雑節（ざつせつ）」があります。

雑節は、季節の移り変わりをよりの的確につかむことができます。

平成29年の雑節は……

1月17日…冬土用入り

2月 3日…節分、3月17日彼岸入り

4月17日…春土用入り

5月 2日…八十八夜

6月11日…入梅

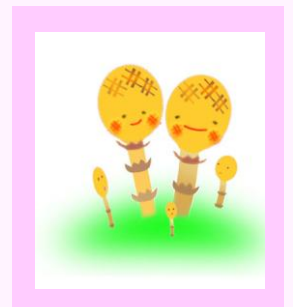
7月 2日…半夏生、19日…夏土用入り

9月 1日…二百十日、20日…彼岸入り 10月20日…秋土用入り

生活や農作業に照らし合せて創られて、古くから日本の生活の中に溶け込んできた雑節。

年間行事・民族行事など馴染み深いものです。

（日にちは毎年前後します。）



大杉谷・領内地区のみなさまへ

～住民健診・健康相談のお知らせ～

この健診は、済生会松阪総合病院の専門の医療スタッフの方が、過疎地域における社会福祉事業の一環として実施します。この機会に是非受診して下さい。

月日：平成29年4月15日(土)

場所：領内地域総合センター



〈申込み〉

3月31日(金)までに健康ほけん課(☎82-3785)へお申し込みください。健診内容は①か②をお選びください。

(**完全予約制**です。定員になり次第申込みを終了しますので、お早めにお申し込みください。)

〈健診内容〉 健診料金は無料です！

定員は①と②を合わせて60名です！！

① 腹部超音波検査・心電図・血圧・簡易血糖値測定・医師の診察・相談

〈対象年齢：20歳以上 受付時間：午前7時30分～8時30分〉

※検査を受けられる方は、健診当日の朝は**絶飲食**となります。

② 頸動脈超音波検査・心電図・血圧・簡易血糖値測定・医師の診察・相談

〈対象年齢：40歳以上 受付時間：午前8時30分～11時00分〉

〈ミニ健康講座〉 1回目：9時ごろ

2回目：10時ごろ

① 知って得する動脈硬化のお話 …糖尿病看護認定看護師

② 知って得する食事のお話（動脈硬化を予防する食事）

…管理栄養士

③ 知って得する動脈硬化と薬のお話…薬剤師

④ 知って得する頸動脈エコーのお話…臨床検査技師

⑤ 知って得する腰痛のお話 …理学療法士

〈健康相談〉

糖尿病相談、栄養相談、お薬相談、腰痛・膝痛・肩こり相談
※専門スタッフが個別に相談をします。気軽に相談してください。

※ミニ健康講座と健康相談は、申し込みいただく必要はありません。

お話だけでも聞きたいという方大歓迎です。

(主催：済生会松阪総合病院 共催：大台町健康ほけん課)

《絵手紙教室へのおさそい》

お友達や、家族へ手紙に絵と言う思いを届けませんか。

毎月一回絵手紙愛好家が集り、教室を開催しています。

絵はがきは、誕生日カードとして領内地域の方に届けています。
初めての方大歓迎です。

29年4月の教室

日時 4月4日 第1火曜日
午後1時30分～3時
場所 領内地域総合センター
TEL 77-2001



平成29年 春の全国交通安全運動が実施されます

期日 2017年4月6日(木)～15日(土)
2017年4月10日(交通事故死ゼロの日)

運動の基本テーマ

「子供と高齢者の交通事故防止～事故にあわない、おこさせない～」

- ・自転車の安全利用の推進
- ・すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶



あとがき

春本番です。

一年で一番、心が浮立つ季節です。

3月7日中学校、17日に小学校の卒業式が終わり、4月6日は、小学校、中学校の入学式が行われます。

出発の時「スイトピー」「蓮華草」「ストック」などで祝福されそれぞれに花言葉があります。

見つめる未来、私の幸福、門出、おあらかな愛情など、春の良き日のスタートを飾って、花々が祝ってくれています。

私事ですが3月末で退職いたします。

平成26年4月に領内出張所に異動となり、3ヶ年間をここで勤めさせて頂きました。

地区を覚え、みなさまの名前を覚え、地域の活動の中に参加させて頂き、教えて頂き、等など数えればきりがありません。

当初、皆様はどんな人が来たのだろうと思いつながら、暖かく受け入れて頂いたのだと感謝しています。

これからも元気で活躍下さい。
ありがとうございました。

(木下)

