こあじさし便り

三愛園在宅介護支援センター
平成３０年年末年始号
0985-23-5283

季冬の候、空気が澄みきり夜空の美しい季節となってまいりました。
「こあじさし便り」、平成最後の年末年始号です。
今回の、こあじさし便りでは、「おしょうがつ」の特集を組みました。どうぞご参考にされて下さい。三愛園在宅介護支援センターでは、皆様の介護相談や暮らしのご相談を承っております。

さて、**「正月」**について、由来を調べてみました

読み方：**しょうがつ**
期　間：具体的にいつからいつまでを指すかは地方によって異なるが正月三が日から松七日までの期間を指すことが多い。
意　味：「正月」の「正」には**「あらためる、きちんとする」**などの意味があり、正月とは**「1 年の初めの月」**を意味する
由　来：正月は、**日本の行事の中で最も古くから存在するもの**であるといわれている。しかし、その起源の詳細は不明で、仏教が伝来した６世紀半ば以前より、正月は存在していたというのが有力な一節。

参考文献、ウェブサイト
「子どもに伝えたい年中行事」… 萌文書林編集部 萌文書林 1998
「縁起物百科事典」

お正月といえば、**凧揚げやコマ回し、羽根つき**などが外遊びの定番ですが、これらにも縁起の良い由来があることをご存じですか？

凧揚げ

凧揚げは、江戸時代、年の初めに両親が男の子の出生を祝い、その無事な成長を祈る儀礼として行われていたものです。また、子供自身にとっても願いごとを凧に乗せて「天まで届ける」という意味もあったそうです。

「高く上がれば上がるほど、神様に願いが届き子どもが健やかに育つ」

いろいろご紹介してきましたが、最後にもうひとつだけ…
我が家でお正月に欠かせないのが、お屠蘇です。

そこで、

お屠蘇 のちょっとだけ豆知識

お屠蘇といえば、日本酒やみりんに生薬を漬けた一種の薬草酒です。
「屠蘇」には邪気を払い、無病長寿を祈ると言う意味があります。
この「屠蘇」
正式名称をご存知ですか？
「屠蘇延命散」（とそえんめいさん）と言います。

略して「屠蘇散」。冬になると、よくスーパーやドラッグストアの店頭で販売しているのを見かけますよね。

因みに屠蘇散の中身は、作り手によってさまざまですが、山椒、肉桂、桔梗の根などの生薬と言われるもの５～１０種を用いて作ります。

最近お屠蘇を飲んでいなかった方も、新たな年の幕開けに飲んでみませんか？

くれぐれも飲みすぎには注意！

これから、クリスマスや忘年会、新年会など、楽しいイベントが目白押しですが、暴飲暴食に注意し、風邪予防などの健康管理に気をつけて、楽しい年末年始を過ごしたいものですね。

三愛園　在宅介護支援センター
TEL　0985-23-5283
場所:宮崎市新別府町前浜 1401 番地 271
（一ッ葉稲荷神社の南側）
坂本・新見・飛土・佐々木が承ります。

お節料理

お正月といえば、やっぱり**おせち料理**が欠かせません。ご存知の方も多いとは思いますが、おせち料理の意味を一部ご紹介します。

数の子…子孫繁栄。卵の数が多いことから。
田作り…五穀豊穣。片口いわしを肥料にすると豊作になったことから。
昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ。
黒　豆…黒く日焼けしマメに働けるように。邪気払いの意味もある。
伊達巻…学業成就。形が巻物に似ていることから。
エ　ビ…長寿祈願。長いひげを生やし腰が曲がっていることから。
レンコン…穴が開いていて見通しが良いと縁起物。
ぶり・鯛…ぶりは出世魚。鯛は「めでたい」の語呂合わせ。

お節料理の重箱について

もともとは、４段重ねが正式なものとされ、完全をあらわす「３」の数にさらに１つ重ねることを意味するようです。

また、重箱には一の重、二の重、三の重、与の重があります。「与」は本来「四」なのですが、「四」は「死」を連想させて縁起が良くないとされることから「与」という字が使われています。

四段重の場合の詰め方

お重	種類	詳細
一の重	祝い肴、口取り	伊達巻、田作り、黒豆など
二の重	焼き物	ぶりや鯛などの焼き魚、エビなど海の幸
三の重	酢の物	紅白なますなど
与の重	煮　物	レンコンや人参など山の幸使った煮物

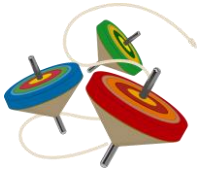
※参考ウェブサイト：季節の花３００.お正月用語

羽根つき

羽根つきの羽には「無患子（ムクロジ）」という植物の種が付いています。これは「子供が患うこと無く育ちますよう」にと、無病息災や厄除けの願いを込めるためです。

「魔よけの意味があり、健やかな成長を願って行われる」

コマ回し



昔は、コマはコマの回る音によって悪霊をはらうものでした。また、真っ直ぐに芯が通っていることや、その回る姿から「お金が回る」という意味もあります。

「物事が円滑に回り、うまく回ると子どもが早く独り立ちできる」

他にもお正月遊びには室内遊びでは、カルタや双六、福笑いなどもあります。それぞれの由来も調べて小さな子どもさんたちに教えてあげても良いですね。

ここでちょっと一息

年末年始を楽しく過ごす為には、健康管理にも気をつけたいですね。そこで、皆様に気をつけていただきたいことをまとめてみました。

- 年末年始は休みの病院が多いので、自分で対処できるようにしておく

- 餅や団子などを食べるときはよく噛んで食べる

- 年末年始の影響で不眠になる人が多い、夜更かしなどは適度に抑えること

参考：「まとメディカル」から「年末年始に気を付ける病気・対策」より