



鏡餅は、神事によく使用される鏡と人の魂を丸い形の餅で表したものです。餅は本来、神様に捧げる神聖なものとしてお祭りやお祝い事に欠かせない食べ物といわれていました。2つの餅は陰と陽で表され、餅を重ねるのは「円満に年を重ねる」という意味が込められています。

正月飾りを飾る時期は、日本の暦での「正月事始め」である12月13日以降ならいつ出しても問題ありません。現在の日本では、クリスマスの過ぎた26日頃から飾り始めるのが一般的になりつつあります。年末の中でも28日は末広りの「8」、30日はキリが良い数字として、その日に合わせて正月飾りを飾る家庭も多いようです。

一方避けた方がいい日は29日と31日といわれています。29日は「苦」を連想させる数字であることから敬遠され、31日は葬式と同じ一夜飾りなのは縁起が悪いとして避けられます。



～体とこころの健康のために良質な睡眠を～

人生の3分の1や費やす睡眠には、重要な役割があります。

*なぜ睡眠がこころと健康に大切なのか？

睡眠には体やこころの疲れを回復する動きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪さは、集中力・注意力の低下だけでなく、生活習慣病のリスクに繋がると言われています。

また、日々の生活のストレスと上手に付き合いながら、こころの健康を保つためには十分な睡眠が必要であると言われています。睡眠は成長ホルモンの分泌を促進し、健全な精神・身体の育成につながっているので、脳や身体の発育途中にある子どもにとっても大切なものです。

*眠りで大切なのは量より質

一般的に理想的な睡眠時間は8時間といわれますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

良質な睡眠の為には①規則正しい生活リズム ②日光の光を浴びる ③環境の整備が大切です。

その為にも、1日3食の食事を正しく取る事、朝カーテンを開けて自然光を浴びる事、入浴は就寝前2～3時間前に済ませ、就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物や、パソコン・タブレット端末・スマートフォンなどの画面を長時間見る事は控えましょう。

【厚生労働省 HP 参考】

月刊☆こうほう

あけましておめでとうございます！



令和3年1月1日 第67号

皆様にとって穏やかな一年であると良いですね！
本年もよろしくお願い致します

発行元：社会福祉法人こうほうえん
ヘルスケアタウンむかいほら
〒173-0036
東京都板橋区向原3丁目7番7号
(コーシャハイム向原7号棟内)
電話：03-5917-0753(代)
FAX：03-5917-0756



【ボランティアの皆様】
・傾聴ボランティア 駒野順子様
・歌の会 内河俊明様
ご協力頂きありがとうございます。

<お正月飾りの由来をご存じですか？>

【引用】https://www.homes.co.jp/cont/living/living_00261/

日本では昔から、新年を迎える前に門松・しめ飾り・鏡餅を正月飾りとして玄関先に飾るとするのが一般的で、現在もその伝統が受け継がれています。しかし、なにげなく飾っているだけで、正月飾りの本来の意味をご存知の方は少ないのではないのでしょうか。今回は、正月飾りにはどんな由来があるのか、そして飾る期間について紹介します。

もともと正月行事とは、年神様というその年の神様を迎え、祀るために行われてきたものです。農耕民族だった日本人にとって、五穀豊穡の神である年神様は大事な神様として考えられていました。また、生きる力や幸せをもたらしてくれるといわれていることから、お正月が近付くと門松やしめ縄を飾り、年神様を祀る準備をしていたのです。



門松にあしらわれている松・竹・梅には、それぞれに意味があります。松は「祀る」につながる樹木ということで、おめでたいことから用いられます。竹は2～3日程で背丈ほどに伸びることから、生命力の象徴という意味合いがあります。新春に咲く梅は、1年の始まりにふさわしい花として飾られ、門松には紅梅と白梅の両方を飾るのが一般的です。

玄関先にしめ縄を飾るのは、神社がしめ縄を張りめぐらせているのと同じ意味で、神様を祀る神聖な場所に不浄なものを持ちこませないためとされています。しめ飾りはしめ縄に縁起物を飾り付けたものです。代表的なものに、清浄な心を表す裏白(うらじろ)、神の力が宿る紙とされている御幣(ごへい)、その家系が長く続くことを願うゆずり葉などがあります。