



編集・発行 | 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10  
電話 099-284-8250(代) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

## 節分

### ～魔目(まめ)を打つ～

お正月もあつという間に終わり、2月となりました。2月といえば節分！お店にも豆まき用の豆が売られているのを良く見かけます。

節分では「鬼は外、福は内」の掛け声で鬼に豆を打つのが印象的です。何故、鬼退治に豆…？と思った事はありませんか？

どうして豆を打つ習慣が出来たのでしょうか。そもそも節分とは、各季節の移り変わりの前の日のことで「季節を分ける」という意味を持っています。本当は立春・立夏・立秋・立冬と1年に4回あったのです。しかし、それが年を重ねていくうちに、だんだんと立春の前日の節分が残っていったようです。

新しい年や季節が始まる時には、世界の秩序が変わり、その境目に邪気（鬼、災厄など）が生じると考えられていました。昔、京都の鞍馬に鬼が出た時に毘沙門天のお告げにより大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話がありました。その話より、鬼は魔物とも呼ばれることから、魔の目（魔目＝まめ）に豆を投げつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）に通じるということです。豆は魔の目、魔を滅するという意味を持っていたのです。

最近では豆まきをする家庭は少なくなっている様ですが、皆の無病息災を願うとても大切な行事です。

# 2月 行事予定表

済生会鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※GHハイランド ※GH5丁目 ※武デイ	→ グループホーム武岡ハイランド → グループホーム武岡5丁目 → 武岡台デイサービスセンター	☆ 武岡台デイサービスセンター パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています！				1 2 ケアハウス：カラオケ倶楽部 GH5丁目：音楽倶楽部 武デイ：押し出しゲーム 武デイ：カラフルコースター
3 特養：節分 GH5丁目：節分 GHハイランド：節分 武デイ：単語ゲーム	4 武デイ：羽子板 武デイ：かた焼きそば	5 なでしこの杜：節分・喫茶 武デイ：投げ福笑い 武デイ：かた焼きそば	6 ケアハウス：音楽倶楽部 武デイ：しゃくとり虫レース 武デイ：日本地図埋め	7 武デイ：バウンドボーリング 武デイ：コサージュ	8 GH5丁目：音楽倶楽部 武デイ：風船運びゲーム 武デイ：コサージュ	9 ケアハウス：美術倶楽部 武デイ：押し出しゲーム 武デイ：コンソメスープ
10 武デイ：コンソメスープ	11 GHハイランド：臨床美術 武デイ：スリッパ飛ばし 武デイ：単語ゲーム	12 なでしこの杜：歌声喫茶 武デイ：しゃくとり虫レース 武デイ：日本地図埋め	13 ケアハウス：抹茶倶楽部 武デイ：バウンドボーリング 武デイ：フォトフレーム	14 武デイ：羽子板 武デイ：ガレット風デザート	15 ケアハウス：カラオケ倶楽部 GH5丁目：音楽倶楽部 武デイ：どこまでココロ 武デイ：ガレット風デザート	16 武デイ：スリッパとばし 武デイ：単語ゲーム
17 ケアハウス：あん摩マッサージ 武デイ：エイサー太鼓作り	18 GHハイランド：臨床美術 武デイ：押し出しゲーム 武デイ：エイサー太鼓作り	19 ケアハウス：映画倶楽部 なでしこの杜：喫茶 武デイ：バウンドボーリング 武デイ：うぐいすの飾り	20 ケアハウス：音楽倶楽部 武デイ：羽子板 武デイ：うぐいすの飾り	21 なでしこの杜：誕生会 武デイ：風船運びゲーム 武デイ：フォトフレーム	22 GH5丁目：音楽倶楽部 武デイ：投げ福笑い 武デイ：単語ゲーム	23 ケアハウス：美術倶楽部 武デイ：どこまでココロ 武デイ：カレンダー
24 GHハイランド：誕生会 武デイ：カレンダー	25 武デイ：バウンドボーリング 武デイ：カレンダー	26 なでしこの杜：歌声喫茶 武デイ：スリッパとばし 武デイ：あんこもち	27 ケアハウス：抹茶倶楽部 武デイ：どこまでココロ 武デイ：あんこもち	28 武デイ：しゃくとり虫ゲーム 武デイ：日本地図埋め		

## 初詣へ

グループホーム武岡五丁目では、新しい年を迎えたのにあたり、初詣に出かけました。

天気の良い、比較的暖かい日を選んで、武岡トンネル上の‘建部神社’へ出掛けました。

建部神社へは、皆さん馴染みがあるようで、「昔、行ったことがあるよー。」とか「行ったことはないけど、名前は聞くよねー。」など道中話しながら出掛けました。

建部神社は御利益として、開運・厄除け・災難除・家内安全・病気平癒などがあり、参拝された皆さんは、今年の感謝を捧げ、新年の無事と平安を祈願されておられました。参拝のあとに話を伺うと、自分のことより、ご家族の無事や平穩をお祈りされていたことが印象的でした。

今年も一年、入居者の皆様が平穩に平安に過ごせるように努めてまいりたいと思います。

グループホーム武岡五丁目

---

## 深刻かな… 運動不足！

先日深夜、なにげにテレビを観ていると「みんなで筋肉体操」の番組が目に残りました。「こんな時間に… 月曜から？」と思いながら観ていると、不思議と引き込まれてしまい気がつくテレビの前でストレッチをしている自分がいました。僅か5分間の番組でしたが、とても充実した内容で普段運動していない自分に改めて気づかされました。

いつもデスクワークで動くことが少ないためか「慢性的な運動不足」を痛感しました。身体は正直なもので年齢を重ねていくことで、少しの動作（例えば階段の上り下り等）がきつく感じたりすることが頻繁に発生してくると事態は深刻かな？と思います。週に○回30分位のウォーキングを実践していますが、最低気温が2、3度と最近ようやく冬らしくなってきて外でのウォーキングが辛く感じています。

身体を動かす一番基本的な運動は「歩くこと（ウォーキング）」と思っていた私ですが、これからは基礎代謝を上げるための筋肉貯金体操を実践していきたいと考えています。

みなさんも是非、体操から始めてみてはどうですか？

(参考) テレビ体操 NHK (Eテレ、総合テレビ)

放映時間、6：25～6：35、9：55～10：00、14：55～15：00

事務所

---