



節分と豆まきの由来

節分は立春の前日に当たる日のことで、冬の終わりの日とされています。翌日から新しい季節が始まる区切りの日で、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に豆まきを行うそうです。ちなみに今年の立春は2月3日なので、節分は2月2日となります。

豆まきの由来には諸説ありますが、中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げにより、『魔の目（魔目＝まめ）に豆を投げつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）』、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残っているそうです。

また、豆まきの後は自分の年の数だけ豆を食べると病気にならず、健康でいられると言われています。普段はひとつでもさばを読んで年齢を若くしたいのですが、この時ばかりは一粒でも多く豆を食べてしまう方もいらっしゃるのではないでしょうか。豆は小さくて気管に入りやすい食材です。食べる際にはむせないよう十分に気を付けてください。

今年の節分では新型コロナウイルスを滅するよう、祈りを込めて豆まきをしましょう。

その際には大声で「鬼は外」と叫ぶことは控えて、心の中で唱えてください。

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
	1	2	3	4	5	6
	武デイ：イカタコ釣り 武デイ：言葉当て	武デイ：テーブル卓球 武デイ：鬼カード ケアハウス、特養：節分豆まき 杜、GHハイランド：節分豆まき 杜：誕生会 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：グランドゴルフ 武デイ：鬼カード GH5丁目：節分 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：ふにゃボール転がし 武デイ：水仙の壁掛け	武デイ：直線玉入れ 武デイ：水仙の壁掛け ケアハウス：カラオケ倶楽部	武デイ：足寄せゲーム 武デイ：神経衰弱・貝合わせ ケアハウス：映画倶楽部
7	8	9	10	11	12	13
武デイ：梅の小物入れ	武デイ：輪まわし 武デイ：豆腐作り	武デイ：文字当て風船ハレ 武デイ：豆腐作り	武デイ：イカタコ釣り 武デイ：チョコカステラ ケアハウス：お菓子作り	武デイ：テーブル卓球 武デイ：チョコカステラ	武デイ：グランドゴルフ 武デイ：もち米団子	武デイ：ふにゃボール転がし 武デイ：もち米団子 ケアハウス：美術倶楽部
	☆パンの移動販売	☆セブンイレブン移動販売	☆笑味ちゃん号移動販売			
14	15	16	17	18	19	20
武デイ：文字当て風船ハレ	武デイ：直線玉入れ 武デイ：お花飾り	武デイ：足寄せゲーム 武デイ：お花飾り	武デイ：輪まわし 武デイ：神経衰弱・貝合わせ ケアハウス：護国神社参拝	武デイ：イカタコ釣り 武デイ：貯金箱	武デイ：テーブル卓球 武デイ：貯金箱 ケアハウス：カラオケ倶楽部	武デイ：グランドゴルフ 武デイ：梅の小物入れ ケアハウス：映画倶楽部
	☆パンの移動販売	☆セブンイレブン移動販売	☆笑味ちゃん号移動販売			
21	22	23	24	25	26	27
武デイ：春の壁画飾り	武デイ：ふにゃボール転がし 武デイ：春の壁画飾り ケアハウス：変わり湯	武デイ：直線玉入れ 武デイ：言葉当て	武デイ：足寄せゲーム 武デイ：三角おひなさま	武デイ：輪まわし 武デイ：三角おひなさま ケアハウス：誕生会	武デイ：文字当て風船ハレ 武デイ：カレンダー	武デイ：文字当て風船ハレ 武デイ：カレンダー ケアハウス：美術倶楽部
	☆パンの移動販売	☆セブンイレブン移動販売	☆笑味ちゃん号移動販売			
28	<p>☆ GHハイランド（グループホーム武岡ハイランド） ☆ 杜（なでしこの杜） ※ 移動販売（杜、ケアハウス）</p> <p>☆ GH5丁目（グループホーム武岡5丁目） ☆ ケアハウス（シルバーフラット武岡台）</p> <p>☆ 武デイ（武岡台デイサービスセンター）</p> <p>☆ 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！</p> <p>☆ GH5丁目 不定期で音楽療法を行っています！</p>					



マスクによる肌荒れ対策

新型コロナウイルスの感染予防対策として、マスクを常時着用することが日常となってきました。そんな中、マスク着用による肌荒れが増えています。

肌荒れの原因としては、まず肌とマスクによる摩擦があります。次にマスク内にこもった息で蒸れて、雑菌が繁殖しやすくなり、ニキビや吹き出物ができやすくなるそうです。また、マスクをはずした際に、一気に肌の水分が奪われて肌が急激に乾燥することも一因と考えられています。

肌荒れ対策としてはきれいに洗い、しっかり保湿することが基本です。しっかり保湿剤を塗って肌を保護することで摩擦と乾燥を軽減できます。また、丁寧に洗顔することで雑菌の繁殖を防ぎます。ただの肌荒れと油断していると細菌が感染したりしてトラブルが大きくなり、皮膚科に通院することになるかもしれません。今日から簡単に始められる予防策ですので、是非お試しください。

なでしこ訪問看護ステーション

大寒波到来

1月9日・10日、全国的に大寒波がやってきました。鹿児島市でも約5年ぶりに大雪警報が発令されました。大雪に見舞われることの少ない鹿児島県ですが、高台に位置する武岡では数センチの積雪が観測され、施設周辺は白銀の世界でとても幻想的でした。

職員が急遽雪だるまを作って入居者の方々と一緒に記念撮影をしました。久しぶりの雪に、「珍しい」「久しぶりに見たわ」「きれいだね」「小さな雪だるまだね」と嬉しそうに話をされ、楽しい一時を過ごしました。

まだまだ寒い日が続きます。体調管理をしっかり行い、生活の中で楽しみを見つけて過ごしていただければと思います。

特別養護老人ホーム高喜苑