

2月の豆知識



今年も節分の季節がやってきました。
節分は旧暦の大晦日であり、その次の日である立春は旧暦の元旦にあたります。

節分では豆まきをしたり、恵方巻やイワシを食べる習慣があります。

恵方巻は、福を巻き込む・切らずに食べることで縁を切らないなどの謂れがあり、縁起物として食べられています。また、節分の日にイワシを食べるのは主に西日本での風習のようです。

イワシには、独特のにおいがあることから魔よけの意味を込めて食べられているようです。季節の行事にあった食べ物や、その季節に旬を迎える食べ物はおいしく栄養も豊富なことが多いようです。おいしいものを食べて、普段から元気に過ごしたいものです。

ホームヘルプステーション高喜苑

つま先立ちで下半身の血流改善を!!

ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで足先まで流れてきた血液を心臓に戻すポンプのような役割を果たしています。そのためふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれています。つま先立ちトレーニングでふくらはぎの筋肉を鍛えてポンプとしての機能を維持し、動脈硬化や高血圧を予防しましょう。



立ったまま行う場合

- ①壁に両手のひらを当てて、まっすぐ立つ。
- ②両足の踵を上げて10秒間姿勢をキープ。
その後ゆっくり踵を下す。
- ③2を1セットとして5回繰り返す。



座って行う場合

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- ②手で椅子の端を掴んだ状態で両足の踵を上げて10秒間静止し、ゆっくり踵を下す。
- ③2を1セットとして5回繰り返す。

なでしこ訪問看護ステーション



K O K I E N D A Y O R I

高喜苑便り

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 (代表) URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

2024
2
Feb
第141号



うるう年

今年2024年はうるう年です。「うるう年(閏年)」とは、2月29日がある年のことです。通常1年は365日ですが、うるう年だけは2月29日(うるう日)が追加されるので1年が366日になります。うるう年の「うるう」には「平年より月日の多い年」という意味があり、漢字では「閏」と書きます。

○なぜ「うるう日」は必要なのでしょうか?

太陽の周りを地球が一周する期間が1年になりますが、ピッタリ365日ではなく、実際は365.2422日なのです。言い換えると、365日と約5時間50分ということになります。この6時間弱というのがカレンダーと地球の動きのずれにあたります。1年で約6時間ずつ増えていく時間を調整するために、4年に一度1日を足しています。6時間×4年分の24時間(1日)がうるう日です。しかし、太陽暦によると「うるう年」は400年間で97回と定められているため、必ずしも4年に1回という訳ではありません。

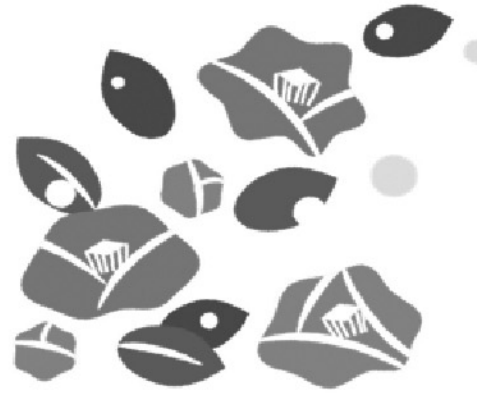
○太陽暦での「うるう年」の条件は下記のように定められています。

- (1) 西暦年号が4で割り切れる年を「うるう年」とする。
 - (2) (1)の例外として、西暦年号が100で割り切れて400で割り切れない年は平年とする。
- 例えば西暦2016年、2020年は(1)の条件に当てはまるのでうるう年となります。一方西暦2100年や2200年は(2)の条件に当てはまるので、うるう年にはなりません。また西暦2000年や2400年は100で割れますが、400でも割り切れるので(2)の条件には当てはまらず、うるう年になります。2100年までの間は4年に1回「うるう年」がありますが、2100年は「うるう年」が無い年となります。

また「うるう年」について調べてみると、東京スカイツリーの開業日は2012年5月22日でしたが、誕生日(完成)は2012年2月29日「うるう日」だったという発見がありました。その他、うるう年に生まれた人の中には、「私の誕生日は4年に1度しか来ないから、4年に1歳しか年を取らないんだ」なんて冗談を言う人もいますが、日本の法律では、生まれた日(誕生日)を0歳として考え、翌年の誕生日前日が終了した時点で1歳年をとると定められているため、2月29日生まれの人(うるう年生まれの人)はお誕生日当日となる日がなくても、2月28日が終了した時点で1歳年をとり、3月1日にお誕生日を祝う人が多いようです。今年の「うるう年」に皆さんはどのようなことを感じられますでしょうか。

2月 行事予定表

済生会鹿児島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 武デイ:ピンポン玉ゲーム 武デイ:2月の壁画 杜:カラオケ喫茶	2 武デイ:紙コップゲーム 武デイ:2月の壁画	3 武デイ:鬼倒し 武デイ:2月の壁画 ｸﾞﾙｰﾌﾟ:手芸クラブ、節分 杜:もりもりクラブ 杜:誕生会・節分行事
4 武デイ:ゲートボーリング 武デイ:2月の壁画	5 武デイ:色々カーリング 武デイ:カードゲーム ☆パンの移動販売	6 武デイ:紙皿ひも引き 武デイ:カードゲーム 杜:理美容の日 ☆セブンイレブン移動販売	7 武デイ:100点ゲーム 武デイ:うぐいす飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	8 武デイ:棒サッカー 武デイ:花飾り	9 武デイ:足ボールリレー 武デイ:花飾り ｸﾞﾙｰﾌﾟ:カラオケクラブ	10 武デイ:ピンポン玉ゲーム 武デイ:脳トレプリント ｸﾞﾙｰﾌﾟ:映画クラブ 杜:もりもりクラブ
11 武デイ:紙コップゲーム 武デイ:招き猫カード	12 武デイ:鬼倒し 武デイ:招き猫カード ☆パンの移動販売	13 武デイ:ゲートボーリング 武デイ:バレンタインカード ☆セブンイレブン移動販売	14 武デイ:色々カーリング 武デイ:バレンタインカード ☆笑味ちゃん号移動販売	15 武デイ:紙皿ひも引き 武デイ:うぐいす飾り ｸﾞﾙｰﾌﾟ:バレンタイン喫茶 杜:防災訓練 杜:理美容の日	16 武デイ:100点ゲーム 武デイ:脳トレプリント	17 武デイ:棒サッカー 武デイ:シクラメン飾り ｸﾞﾙｰﾌﾟ:手芸クラブ 杜:もりもりクラブ 杜:運営懇談会
18 武デイ:足ボールリレー 武デイ:シクラメン飾り	19 武デイ:ピンポン玉ゲーム 武デイ:だるま ☆パンの移動販売	20 武デイ:紙コップゲーム 武デイ:だるま ｸﾞﾙｰﾌﾟ:誕生会 ☆セブンイレブン移動販売	21 武デイ:鬼倒し 武デイ:脳トレプリント ☆笑味ちゃん号移動販売	22 武デイ:ゲートボーリング 武デイ:カレンダー	23 武デイ:色々カーリング 武デイ:カレンダー ｸﾞﾙｰﾌﾟ:カラオケクラブ 杜:カラオケ喫茶	24 武デイ:紙皿ひも引き 武デイ:カレンダー ｸﾞﾙｰﾌﾟ:映画クラブ 杜:もりもりクラブ
25 武デイ:100点ゲーム 武デイ:小物入れ	26 武デイ:棒サッカー 武デイ:小物入れ 杜:理美容の日 ☆パンの移動販売	27 武デイ:足ボールリレー 武デイ:お雛様飾り ☆セブンイレブン移動販売	28 武デイ:ピンポン玉ゲーム 武デイ:お雛様飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	29 武デイ:紙コップゲーム 武デイ:カードゲーム		

☆ GH5 5丁目 (グループホーム武岡5丁目)
☆ GH5 5丁目 (グループホーム武岡5丁目)
☆ 武デイ(武岡台サービスセンター)
☆ ｸﾞﾙｰﾌﾟ(シルバーフラット武岡台)
☆ 杜 (なでしこの杜)

☆ 武岡台サービスセンター
ﾊﾞｰｼﾞｭｱﾙ・ｶﾗｵｹ・生活ﾊﾞｰｼﾞｭｱﾙ等
レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!
☆ GH5 5丁目 不定期で音楽療法を行っています!
☆ 杜 毎週土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ)