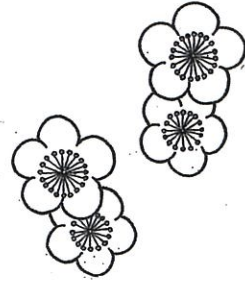


《 3月の誕生者 》

- ・江井 貞巳 さん
  - ・渡部 春江 さん
  - ・荒 武治 さん
  - ・星 ミヨ子 さん
  - ・永尾 マサ子 さん
- ～ おめでとうございます ～



《 3月のレク予定 》

- ・輪 な げ…輪投げをして上肢の運動をします。
- ・魚 つ り…魚つりゲームを行い  
上肢の運動をします。
- ・ポーリング…上肢の運動をします。
- ・声を出そう…歌を歌ったり  
パタカラ体操を行います。
- ・足で物送り…足を使い色々な物を  
隣の方に送っていきます。
- ・たくさん答えて…いろいろなお題に答えて頂き  
頭の体操をします。
- ・スリッパ飛ばし…スリッパを飛ばし  
下肢の運動をします。
- ・カレンダー  
クラフト制作…来月のカレンダーに色塗りや  
物作りをします。

\* 楽しく参加しましょう。\*

\* 3月雑学・豆知識 \*

・21日(火) <sup>しゅんぶん</sup> 春分の日 「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを目的とする国民の祝日です。  
春分は昼と夜が同じ長さになる日で冬眠をしていた動物たちが動き始め  
生命に満ち溢れる時期であることから自然に感謝し春を祝福する日と  
とらえられてきました。

春のお彼岸(3月18日～24日)

「春分の日」を挟んだ前後3日間を指します。(計7日間)  
この期間にぼた餅や団子を作って食べたり、お墓参りに行きます。  
「彼岸」とはご先祖様がいる極楽浄土を指します。

お彼岸にお墓参りをするのは

日本だけ?

秋・春のお彼岸にお墓参りをする習慣は、実は日本独自のものです。  
古来から日本では、種まきをする春と収穫をする秋に、ご先祖様を供養し  
自然に感謝して五穀豊穡を願う儀式が行われていました。  
そこへ、極楽浄土が西にある(西方浄土)とする仏教の教えが伝わり太陽が  
真西に沈む春分・秋分の日にお墓参りをするのが良いと考えられるようになった  
といわれています。

ぼたもちは邪気を祓う食べ物?

春のお彼岸でお供えしたり食べたりする「ぼたもち」は、漢字で書くと「牡丹餅」と  
なり、小豆を牡丹の花に見立てています。また小豆の赤色には、魔除けの効果  
があると考えられており、ご先祖様にお供えしたり食べたりすることで、邪気を祓  
い災難から身を守る意味があるとされています。



《 3月の予定 》

- ・体重測定 月初め
- ・誕生会 随時
- ・避難訓練 22日(水)地震想定

《3月の行事・レクリエーション大会》

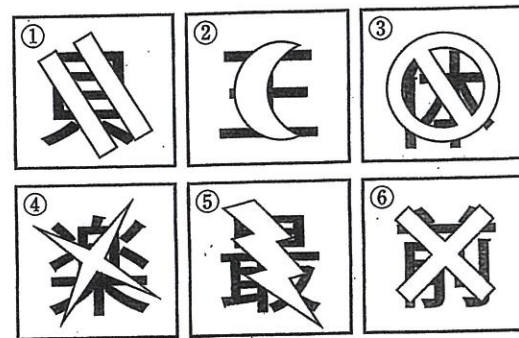
\*14日(火)～16日(木)  
数種類のゲームをおこないます。  
何をするかは楽しみにしてください。

《 寄 贈 》

橋本町 山本様 チラシごみ箱  
南町 清水様 チラシごみ箱  
馬場 高橋様 タオル

\*文字探しをしましょう\*

イラストの下に隠れている文字を答えましょう。



答え①貝 ②王 ③体 ④楽 ⑤最 ⑥前

しゃりん梅だより

3月号  
令和5年3月1日発行



節分は、「みんなが健康で過ごせますように」という意味を込めて悪いものを追い払う日として「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があるのだそうです。昔の日本では、春は一年の始まりとされ特に大切にされたようです。そのため、春の始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったのだそうです。

ちなみに暦の上で春が始まる日を「立春」(2月4日ごろ)と呼び、今年は2月4日が立春で3日が節分となります。

しゃりん梅では節分の日に鬼退治をしました。鬼に扮した職員に、豆に見立てたお手玉を当てていただきました。皆さま「鬼は外、福は内」と声を出しながら投げっていました。

邪気も追い払えたようで、皆さま笑顔になられてました。



恵方巻き集めゲーム 節分祝い



恵方巻きは節分に食べる太い巻き寿司で、その年の吉をもたらす方角(恵方)に向かい(今年は南南東)、黙って願い事をしながら一本を丸かじりする。巻き寿司を切らずに丸ごと食べるのは縁を切らないという縁起をかついだものだそうです。

しゃりん梅では福を集めるということで、皆さまに、新聞紙で作った恵方巻きを集めていただきました。家族の分もとたくさん福を集められていました。

2月3日には、節分のお祝いで、ちらし寿司に煮しめ、菜の花浸しの昼食となりました。皆さま、豪華な昼食に箸を進めておられました。

