

生き生き みんなの憩いの場 一条ふれあい会

皆様 いかがお過ごしでしょうか



小春日和が続くこの頃、少しずつ風が冷たくなり始めましたが、体調を崩されないよう温かくしてお過ごし下さいね。

七五三(11月15日)の由来

七五三は、3歳、5歳、7歳の子どもの成長を祝う日本の伝統行事です。その起源は平安時代にまで遡り、当時は子どもの死亡率が高かったため、節目ごとに成長を祝いました。七五三の由来とされる主な儀式は以下の通りです。

- ・髪置きの儀(3歳、男女):生後7日目から3歳まで髪を剃る風習を終える儀式。健康な髪が生えることを願いました。
- ・袴着の儀(5歳、男の子):男の子が初めて袴を着用し始める儀式で、少年の仲間入りを意味します。
- ・帯解きの儀(7歳、女の子):女の子が付け紐の着物から、大人と同じ幅の広い帯を結び始める儀式です。

11月15日が一般的な日程とされていますが、これは日本の古い神社のお祭りが15日に行われることが多かったためという説や、満月の日が多いことが関係しているという説もあります。(マイナビニュース)

晩秋に入り山々にも紅葉の姿が目につくようになりました。板野郡上板町にある、国の天然記念物に指定されている乳保神社のイチョウの木があでやかな黄金の葉を誇らしげに太陽の日を浴びています。

乳保神社のイチョウ

樹齢は約800年から1000年と推定されており、高さ約30m、幹回り約12m以上の雄株のイチョウです。幹や枝から乳房のような形をした気根が垂れ下がっていることから、「乳いちょう」と呼ばれています。昔から、乳を病む女性や母乳の出が悪い女性がこのイチョウに祈願し、気根の先に白紙を結ぶとご利益があると信じられてきました。これにより、遠くから多くの参拝者が訪れたそうです。このイチョウは、幾度かの落雷や火災、台風などの災害に見舞われながらも、その都度樹勢を回復してきたと伝えられています。特に、16世紀の戦火の際には、自ら水を吐いて火を消したという伝説も残っています。(YAHOO! JAPAN)

樹齢数百年以上にわたりイチョウの木、是非、見に行って下さいね♪



森口先生の体にいいこと「ポリフェノール・カテキンの効果」11月号



ポリフェノールが糖尿病・肥満・メタボのリスクが大幅に減少



色とりどりの野菜に含まれるポリフェノールやお茶(特に緑茶)のカテキン類は、慢性的な炎症や酸化ストレスを抑え、インスリン感受性や脂質代謝を改善する作用があり、その結果として2型糖尿病や肥満・メタボリックシンドロームのリスクが低下するという免学的・臨床的なエビデンスが多数あります。ただし効果は「大きく劇的」ではなく概して「中等度~控えめ」で食事全体や運動と組み合わせたときに最も効果的です。

敬老の日

9月15日の敬老の日のお祝いとして、講座生の皆さんと一緒に、会館周辺の高齢者宅を訪問し感謝の気持ちを込めてプレゼントをお渡しました。突然の訪問にもかかわらず、温かく迎えていただき、ありがとうございました。これからもずっと、お元気でお過ごしください。



「つかったね。もうだいじょうぶ。」

はなあげれるよ

「心ばかりの贈り物だよ
スキンシートでないじるよ
手でたたかなくても、言葉でさぐく
心にははれないよ
でもみんなもてる まほろばとどううを
心にははれないよ
でもみんなもてる まほろばとどううを



救命救急の研修会をしました!



10月2日(木)13:30より、徳島中央広域連合中消防署の方から、AEDの使用方法と心肺蘇生に関する講習を受けました。迅速な対応、周囲の安全確認と協力、心肺蘇生、AEDの装着と操作などについて学びました。今後、いつ傷病者に遭遇するかわかりません。もし自分の家族や大切な人がそのような状況になったらと思うと、私たちにもできるこの知識をしっかりと身につけ、生かしていきたいと思いました。



ハロウィーンしたよ♪

10月24日(金)



ミニコンサート



みんなでハイチーズ!!



キースくん

うちの子 可愛いーワン



ミックくん



モコちゃん