

結女だより



No311 2023年2月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

～深呼吸を 忘れていませんか？～

コロナの影響により、マスクをすることが当たり前になってきました。

感染予防には効果的ですが、日々の生活の中では、無意識的な呼吸になりやすく、浅く短い呼吸になっていることが多いです。

正しく深呼吸をすることで、副交感神経を刺激し、交感神経優位の体をリラックスした状態にする効果があります。

鼻から3秒吸って、口から6秒かけて出す。

1日数回、深呼吸をして、自律神経のバランスを整えていきましょう。

また、気づいたときに、いつでもどこへでも行くようにして、外の空気を吸いリフレッシュもしましょう。

《二月 春は近い》

2月になると各地で初午祭が行われます。今年の暦では2月5日が「初午」で、伏見稲荷大社では初午大祭が予定されています。

暦の春「立春」のあと初午祭をして、五穀豊穰、商売繁盛を祈ります。

神様の使いのきつねの好物の油揚げなどをお供えするそうですが、巷では、いなり寿司を食べてお祝いするそうです。

北関東には「しもつかれ」という家庭料理がありますが、初午の行事食として伝えられています。また、繭の神様にも感謝して繭に見立てた団子もお供えされるようですが、そういえば伏見団子という美味しいお団子も宮前にありますね。納得です。いなり寿司やお団子を食べて元気をもらい、旬の冬キャベツや大根、白菜などで体の調子を整えて、もう少し寒さに抵抗し、暖かな春を待ちましょう。

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を 少しご紹介します



旧正月とは、中国・中華圏における旧暦の正月のことで、日付は中国旧暦に基づいており、年によって1月22日から2月19日までの間を移動します。

中国だけではなく、シンガポール、韓国、ベトナム、マレーシアなどの国も祝日として定められています。

「春節」と呼ばれる中国の旧正月は、中国で最も大切な伝統的な祝日です。

この時期になると、町中の道路や建物に赤い灯笼や提灯といった飾りが取り付けられ、爆竹や花火を打ち上げて祝います。

コロナ禍により行われていなかった「春節祭」も今年は3年ぶりに開催されて、にぎわっていたようです。

以下、コラムで

「受診の時（岩手県 川村さんのアイデア）暮らしの手帳より。

病院で大切な話を聞くときは、事前に医師の許可を得て、スマホのボイスレコーダーで説明を録音するのはどうでしょうか。後でおちついて聞き返せます。」

というのを見ました。

なるほどです。

結構家に帰って思い出せないことが多いものです。

季節感や気候の変化を表す「三寒四温」という言葉があります。三寒四温とは晩冬を指す冬の季語であり、手紙などで時候の挨拶として用いるのが一般的です。

冬季に寒い日が三日ほど続くと、その後四日間ぐらいは暖かいということ。また、気候がだんだん暖くなる意にも用いる（『三省堂 新明解 四字熟語辞典』）

季節の移り変わりを表現する「三寒四温」。日本ならではの、美しい四季を感じられる言葉のひとつですね。