

# 通所だより

3月号



NO. 1

医療法人 仁泉会 介護老人保健施設

ほほえみの里

〒027-0096

岩手県宮古市崎鍬ヶ崎第9地割39-27

TEL 0193-64-3311

FAX 0193-64-5077

# ☆ 1月 2月行事の様子 ☆

1月は餅つき大会・みずき団子作りが、2月は節分豆まきが行われました。新年が明けてその月々の行事を楽しむことが出来ました☆その様子を紹介します！



鬼は外！福は内！！



# 3月3日はひなまつり

3月3日は女の子の誕生をお祝いするひな祭り。また春を無事に迎えられたことを喜び、これからも皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。この日にふさわしい食べ物や色にはそれぞれ由来があります。

## 【ひじもち】

母と子が健やかであるようにという願いがこめられています。それが日本でよもぎもちとなり、江戸時代にひしを入れた白いもちが、明治時代にくちなしを入れた赤いもちが加わって3色となりました。

☆桃色(赤)・・・赤いくちなしの実には解毒作用がある。赤は魔よけの色。

☆白・・・血圧を下げるひしの実が入り子孫繁栄・長寿・純潔を願う。

☆緑・・・強い香りで厄除け効果があるよもぎもち。健やかな成長を願う。

## 【ひなあられ】

その昔、ひな人形を持って野山や海辺へ出かけ、おひなさまに春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習があり、春のごちそうと一緒にひなあられを持って行ったのが始まりで、そのあられはひしもちを砕いて作ったという説もあります。

## 【ちらし寿司】

ちらし寿司そのものにひな祭りのいわれがあるわけではありませんがいくつかお祝いにふさわしい縁起のよい具が飾られます。例えばえび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）などがよく具材として添えられます。また、みつば・玉子・にんじんなど食卓に春を運んでくれるような華やかな彩りの食材が選ばれます。

## ひな人形を飾る時は・・・

節分（2月3日）を過ぎてから2月中旬にかけての大安や友引など、よい日を選んで飾ります。直射日光が当たらず湿気の少ない振動の少ない部屋に飾りましょう。ペットが入る部屋やほこりが立ちやすい場所は避けましょう。

飾る際は上の段から順番に飾ると、手際よく美しく飾ることが出来ます。左右中央のバランスを取りながらきれいに配置していきましょう。

きれいにおひなさまを飾り、おいしいごちそうで楽しいひな祭りを過ごしましょう！！



## 3月 レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		体重測定				
8	9	10	11	12	13	14
		ダーツゲーム				
15	16	17	18	19	20	21
		魚釣りゲーム				
22	23	24	25	26	27	28
		ストライク玉入れ				
29	30	31				

日程変更の場合もあります。

**ほほえみの里 通所リハビリテーション**

通所だよりNo.1 下机