

# やわらぎ

2017年  
9月10日  
発行

日ごとに秋めいていくこの頃ですが、夏の疲れが出てくる時期です。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、「留意ください。」

さて、もうすぐ「お彼岸」ですが、お彼岸とは「秋分の日」の前後それぞれ3日間を合わせた7日間のことです。

「秋分の日」は昼と夜の長さが同じで、昭和23年に「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」として制定された祝日です。お彼岸のお供え物「おはぎ」と「ぼたもち」は同じ物ですが、それぞれ季節の花の名前から呼び名が変えられているようです。春は「牡丹」の花に合わせて牡丹餅(ぼたもち)と呼び、秋は「萩」の花に合わせてお萩(おはぎ)と呼ばれるそうです。

お彼岸になぜ「おはぎ」を作るのかと言うと、小豆には昔から邪気を払う効果があると言われており、それが先祖の供養と結びついても言われています。



## 月行事

8月28日(月)に若葉会の方に舞踊や大正琴などを披露して頂きました。若葉会は前身の三奈宜会より引き続き、アスピア開設時より毎年ボランティアで来て頂いており、今年も楽しいひと時を過ごしました。

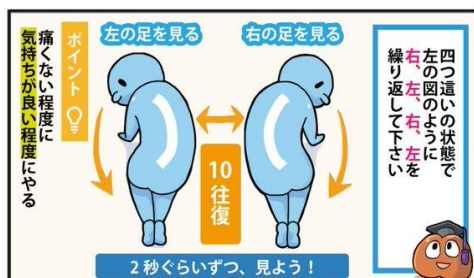


## 腰痛にご注意

日本の人口の約9%が腰痛症状を持っているそうです。

腰痛は普段の生活の中で起こることが多く、一度なると治りにくく、逆に悪くなるケースが多いようです。悪化させないためにも、日常生活でのケアを早めに行なうことが重要です。

ただし、我慢ができないほど強い痛みや違和感があった場合はすぐ病院で診てもらってください。



## 9月の予定

- 13日(水) 理美容
- 19日(火) 理美容
- 25日(月) 月行事  
敬老会  
(黄金川保育所)

## 10月の予定

- 2日(月) 理美容