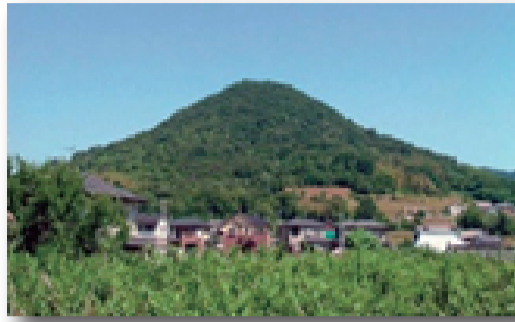


綾川町の紹介

訪問看護をご利用されている方には、綾川町以外の方もいらっしゃると思います。そこで今回から、綾川町のことをご紹介しようと思います。第一回目は十瓶とかめ山についてです。



十瓶山は、なだらかな円すい形をした山で「陶富士」と呼ばれています。地名のようにこの地方は平安時代に陶窯が盛んだったようで、十瓶山を中心に須恵器や瓦の窯跡がたくさん発見されています。これは陶窯跡群、あるいは十瓶山窯跡群と呼ばれ、四国で最も大きな窯跡群として有名です。昔、この地方に長者が居て黄金を十個の壺にいっぱい詰めてこの山のあちこちに埋めた、それからこの山を十瓶山と言ったようになったそうです。

桃の節句

三月三日のひな祭りは、正しくは上巳(じょうし・じょうみ)の節句といえます。三月の初めの巳の日と言った意味ですが、のちに三日に定まりちよつと桃の季節なので、今では桃の節句という美しい名で親しまれています。

人形(ひとがた)、または型代(かたしろ)と呼ぶ草木あるいは紙やわらで作った素朴な人形に、自分の災厄を移して海や川に流した祓いの行事と、平安時代に始まるお人形遊び(ひいな遊び)とが、長

い間に結びついたのが現在の「ひな祭り」です。

ひな人形には、生まれた子供が健やかで優しい女性に育つようにとの親の願いが込められています。ひな人形をその子の型代と考えて、どつぞ災いがふりかかりませんように、また、美しく成長してよい結婚に恵まれ、人生の幸福を得られますようにという、あたたかい思いを込めて飾ります。

ひなまつりの食事の意味

《ちらし寿司》

ちらし寿司の具のエビは「長生き」「レンコンは「見通しがきく」「豆は「健康で豆に働ける」とされています。

《はまぐり》

貝類は、へアになっていることから良縁の象徴と言われています。

《ひし餅》

ひし餅の三色は、赤は「桃」白は「雪」緑は「草」を表しており、三月という季節の情緒を表現しています。

雛人形は、すぐに片付けたいとお嫁に行けないのは本当でしょうか？

節句が終わったらずいひな人形を片付けしないとお嫁に行くのが遅れるという俗説がありますが、地域によっては旧暦(四月上旬)に行うところもあり、全く根拠のない言い伝えだそうです。

雛人形を飾るのは、いつがいいのでしょうか？

地方によっても違うようですが、雨水の日に飾ると、良縁に恵まれると言われています。



豆知識

水の種類について

最近スーパーで多様なミネラルウォーターを見かけますが、一体どんな違いがあるのでしょうか？今回は、その「水」の種類についてお話ししたいと思います。

『硬水』と『軟水』の違い

水には主にカルシウムイオンとマグネシウムイオンが含まれていて、カルシウムとマグネシウムが比較的多く含まれる水が『硬水』になります。見た目は同じですが、まろやかに感じたり重たく感じたり、水にも風味があるのはこのためです。成分の違いから、一般的に『軟水』は口当たりが軽く、『硬水』はマグネシウムが多いほどしっかりと飲みごたえを感じるようです。

『アルカリイオン水』と『酸性イオン水』の違い

アルカリイオン水は、家庭では製水器で作られることで知られています。PH九の十の電解水であったり、水源から採取されるアルカリイオンを含有する水のことを言います。健康な人の体液はPH値が七・四弱アルカリ性なのでアルカリイオンが含まれているミネラルウォーターは相性がいいと言われています。

『アルカリイオン水』の効能

疲労回復・胃酸過多の改善・下痢改善・アトピー性皮膚炎の改善・便秘改善・高血圧予防・老化予防・美容効果などがあります。一日に飲む量は体重の二パーセント程度です。

例えば五十kgの体重ならば一リットルで充分です。

また、飲んではいけない人は胃酸の量が少ない人や胃を切除している人です。注意してください。

酸性イオン水は電気分解によりPH二・七以下、酸化還元電位一千mv以上に生成された水で、細菌やウイルスを瞬時に除菌する効果がある。

『酸性イオン水』の利用法

野菜を洗い鮮度を保つ・果物洗い・魚や肉のサルモネラ菌や腸炎ビブリオ菌などの殺菌除去・手洗い・口臭予防や口内炎予防・口腔洗浄・足の除菌(水虫の除去)・オムツかぶれ・洗顔などに利用できます。

脳トレーニング

毎回恒例の脳トレーニングです。今回は漢字問題です。バラバラに分けられた四文字の漢字を答えましょう。



- ① 平成元年 ② 二期一会

答え