



で愛・ふれ愛・たすけ愛の町づくり 支え合い会議仲宿 かわら版

笑いは副作用のなくすり

笑う門には福来る



【笑いの効果】

(日本笑いヨガ協会『笑いヨガで超健康になる』より引用)

- ★認知症予防
- ★血圧・血糖値の改善
- ★ストレス解消
- ★免疫力アップ など

皆さん笑っていますか？

日常生活で笑いを！目指せ1日100回笑い

歯みがき笑い (日本笑いヨガ協会『お口の笑トレ』より引用)

「イー」とできるだけ大きく口を横に伸ばして、
「ハッハッハ…」 「イッヒッヒッ」



高齢者を元気にする場・「かよう亭」開催スケジュール

毎月 火曜日に開催 しています。	午前10時～11時	午後2時～3時	<ul style="list-style-type: none"> ・開催場所:氷川図書館3階 ・65歳以上の高齢者が参加できます。 ・水分補給のため、飲み物を持参してください。
	元気おとセン体操など	簡単脳活講座など	

初めて参加する方は事前にお問合せ下さい。 Tel:5944-4611

発行
支え合い会議
仲宿地区
令和3年11月

ホームページ



支え合い会議仲宿 事務局

〒173-0013 板橋区氷川町 47-9
ライオンズマンション 大山氷川町101
Tel:070-2636-2275 Fax:03-5375-3312
Mail:itabashi.sasaeai@gmail.com
URL:https://www.sasaeai.org/



裏面も御覧ください。↓

人日（じんじつ）の節句（別名：七草粥の節句）

1月7日は「人日の節句」で「五節句」の中で年の始めの節句です。

節句とは、中国の唐時代の暦法で季節の変わり目のこと。暦で奇数(陽)が重なる日は“陰”となり、それを避ける為の行事が行われていました。季節の植物から生命力をもらい邪気を払うという目的から始まったそうです。

「人日」の由来は、古代中国の書物によれば1月1日(鶏の日)、2日(犬)、3日(羊)、4日(豚=猪)、5日(牛)、6日(馬)、7日(人)、8日(穀)を表し、それぞれ「殺さない、処刑しない、食べない」の風習があったとされています。

1月7日は「人日の節句」というより「七草粥の節句」と云った方が馴染み深いと思います。

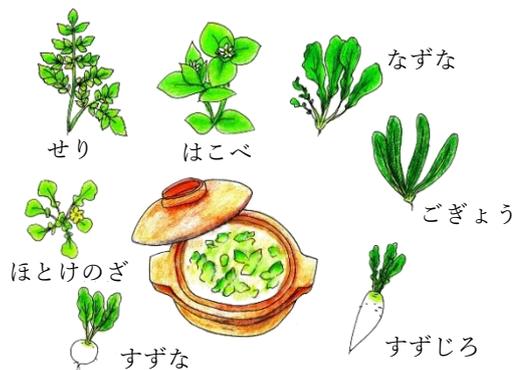
日本では、農耕を行う人々の風習に合わせり平安時代の頃から「節句」としての行事が宮中で催しされていたようです。「人日」には七種類の若草で羹（あつもの＝スープ）をいただき、邪気を払い1年間の無病息災を願うということのようです。

江戸時代の頃より1月7日に“七種の若草を入れたお粥”を食べることが幕府の公式行事となり、庶民の間にも広まるようになりました。

春の七草：せり、なずな、はこべ、ごぎょう、ほとけのざ、すずな、すずしろ

五節句：

- | | | |
|------|-----------|--------|
| 1月7日 | 人日（じんじつ） | 七草粥の節句 |
| 3月3日 | 上巳（じょうし） | 桃の節句 |
| 5月5日 | 端午（たんご） | 菖蒲の節句 |
| 7月7日 | 七夕（しちせき） | 星祭 |
| 9月9日 | 重陽（ちょうよう） | 菊の節句 |



後書き：「五節句」の制度は明治6年に廃止されましたが、今でも年中行事の一環として私たちの生活に定着しています。

支え合い会議仲宿
高齢者困り事・悩み事相談電話
☎ 070-2636-2275