



# おりーぶだより

## 今月の行事

12月16日  
福島駐屯地  
陸上自衛隊  
音楽隊演奏



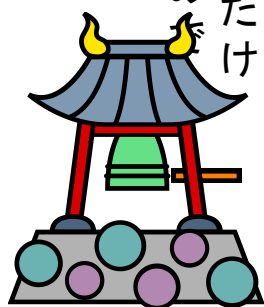
12月25日  
クリスマス会



## 除夜の鐘について

除夜の鐘とは、十二月三十一日の除夜(大晦日の夜)の深夜0時を挟んで寺院でつかれる鐘のことである。除夜の鐘の百八回つくが、この由来は諸説あり、四苦八苦を取払うということ、四×九十八×九百八十八をかけたものだという説があり、内容は様々だが、「人間の煩惱」の数を表すというのが一番有名である。また、百八回つくうち百七回は旧年(十二月三十一日)のうちにつき、残りの一回は新年(一月一日)につくものとされている。但し例外があり、静岡県富士宮市にある大石寺では、年明けと同時に一発目がつかれるなどというところもある。

そもそも本来は百八回の鐘は除夜だけでなく、毎日朝夕につかれるべきものであるらしい。しかし、普段は略して十八回にとどめられているということである。



## 水分を きちんととっていますか？

### ☆使った水分はこまめに補給を！

私たちの体の約60%は水分で出来ています。水は体そのものを構成しているだけでなく、栄養分を運んだり、老廃物を排泄したり、体温調節など大切な働きをしています。体内の水分量は常に一定に保たれている必要がありますが、水をためておくことはできないため、尿をはじめ汗や排泄などで失った水分はこまめに補給する必要があります。

### ☆水が防ぐ体の不調はこんなにある！

- 水分を十分にとることは脱水症状だけでなく、さまざまな体の不調を防ぐことにつながります。
- 動脈硬化: 血液がどろどろになるのを防ぎ血流をよくする。
- 尿路結石: 尿を薄めて結石をできにくくしたり、小さな石ならば尿と一緒に排泄されやすい。
- 疲労: 体内の老廃物の排出が活発になったり新陳代謝が進んで疲労回復に効果が。
- 便秘: 便をやわらかくして、排泄しやすくする。
- 肌の老化: 肌のうるおいを保つのに役立つ。



## 行事アルバム

11月22日芸能祭がおこなわれました。職員による大正琴、スコップ三味線の演奏、そしてオリーブ専属歌手の登場と、最後にはやきとりいさん体操など、みんなで楽しい時を過ごしました。

