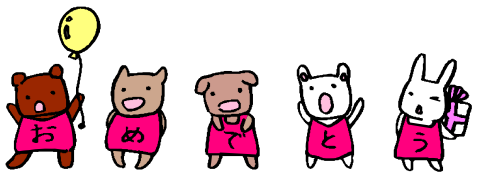
平成二十一年九月　広報委員会

おりーぶだより

今月の行事

9月15日(火)
聖心三育保育園慰問

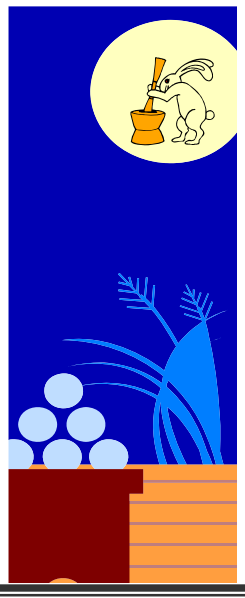
9月29日(火)
文知摺大正琴慰問



お月見の由来について

旧暦の八月十五日は中秋の名月で、日本では古くからお月見をしてきました。旧暦では、七月から九月をアキとしていました。中秋というのは、秋の真ん中のことを指し、その日に見える月を『十五夜』ともいいます。お月見の風習は中国から伝わりました。中国では、唐の時代から月見の宴を開いていました。この風習が平安時代の頃に日本へ伝わり、秋の澄んだ空に上る満月が一年で最も明るく美しく見えるといわれ、旧暦の八月十五日にお月見をする習慣が出来ました。

今年の中秋の名月は
九月十四日
です。



お供え物にススキ　月見団子がありますが、供えたススキを家の軒先につるしておくと、一年間病気をしないという言い伝えがあります。ススキは切り口が鋭いことから、魔よけの力があるとされています。

聖・オリーブの郷　家族親善夏祭りの思い出

8月8日に聖・オリーブの郷　第15回家族親善夏祭りが行われました。新人職員による迫力あるよさこい。笑いが絶えなかった温泉旅行の演劇、そして華やかなフラダンスと、楽しいひと時をご利用者のかた、ご家族様、地域の皆様とともに過ごし、素敵な夏の思い出となりました。

今月の健康一口メモ

☆腰痛について☆

腰痛とは腰に痛みを感じる状態のことで、腰痛には筋肉の緊張からくるもの（緊張性腰痛）と、鈍い痛みを伴う慢性からくるもの（慢性性型腰痛）の2種類があります。

原因としてあげられるのが、生活習慣です。生活習慣での起きやすい原因は・一日に運転する時間が長い・座っている時間が長い・脚を組んで座る癖がある・自分に合わない靴を履いている・運動不足、又は過度な運動をしているなど、他にもありますが、主な原因は以上のようなものです。

日常のポイントとして、腰痛に悩まされる人のほとんどが姿勢が良くないことで、姿勢が悪いと腰に負担がかかります。

正しい座り方は尻が背もたれに密着するように深く腰をかける。あごを軽くひき背筋を伸ばしてお腹をひっこめる。床などに座る場合は正座が良いでしょう。

姿勢の他には適度な運動を行うこと。筋肉を使わないと衰えるいっぽうです。