

# みどりの里山岸だより



## 〈 今月の花 〉

### 椿(つばき)



## 花言葉

- 赤... 「控えめな素晴らしさ」「気取らない優美さ」「謙虚な美德」
- 白... 「完全なる美しさ」「申し分のない魅力」「至上の愛らしさ」
- ピンク... 「控えめな美」「控えめな愛」「慎み深い」

### 花言葉の由来...

控えめがつく花言葉は、つばきの花に香りがないことに由来するといわれます。

気温が下がり刺さるような寒さになっています。団地内のあちらこちらで地面が凍り、氷が張っている所もあります。

特に、奥の駐車場を使用している方やゴミを捨てに談話室前を通って行く方は、氷が張っているので滑って転んで怪我をすることがないように、くれぐれも気をつけてください。



沿岸は、この2月頃が一番寒いですね。暖かい部屋で温かいものをもって寒さに負けないようお体をいたわってください。

冬場に多い風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等に罹らないようにくれぐれも気をつけましょう。

(※談話室はみなさんがいつでも利用できるように暖かくしてあります。集いお茶っこして楽しんでください。身も心も暖まりますよ。)



先月、積もるほどの雪が降りました。住民のみなさんが、夕方と翌朝にかけて数回の雪かきを自主的にやってくれました。この仮設住民の団結力はいつも素晴らしいです。ありがとうございました。ご苦労様でした。



## 〈ストレッチ体操〉...みなさんご参加ください。



## 〈自治会よりお知らせ〉

2月3日(金)の節分に、10時30分ころより談話室にて「豆まき」を行います。住民のみなさんの沢山のご参加をお待ちしています。



「節分」...雑節の一つで、各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のこと。

節分とは「季節を分ける」ことをも意味している。

江戸時代以降は特に立春(毎年2月4日ごろ)の前日を示す場合が多い。

この場合、節切月日の大晦日にあたる。

「恵方巻き」...節分に巻き寿司を食べる風習は福を巻きこむという意味が込められ恵方に向かって巻き寿司を丸かじりするようになった。

福を巻き込むから巻き寿司。

縁が切れたり、福が途切れたりしないように、包丁で切ってははいけません。

七福神にあやかり、7種類に具の入った太巻きが望ましいとされています。

巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治する意味もある。

今年(2017年)の恵方の方角は

北北西やや右です。



## 知っ得コーナー

### 〈冷え対策〉



冬場は、「5本指ソックス」がおすすめ。

冬場はとにかく足先が寒いので、靴下をはいて暖をとるのですが普通の靴下だと指の又に汗がたまり冷えを助長させるとか。

5本指ソックスなら、指の又をしっかり埋めてくれるので対策はバッチリ。

モコモコした素材だと尚良いかまされませんね。

また、寒くて靴下をはいて寝る人もいますが、これもNG。

足が汗をかいて、かえって冷えてしまいます。

レッグウォーマーの方がくるぶしやふくらはぎが温まり、それによって全身もあたたまってきます。

さらに、ネックウォーマーも使うととっても温かく眠ることができますよ。

