

ひばりの人生応援フリーペーパー

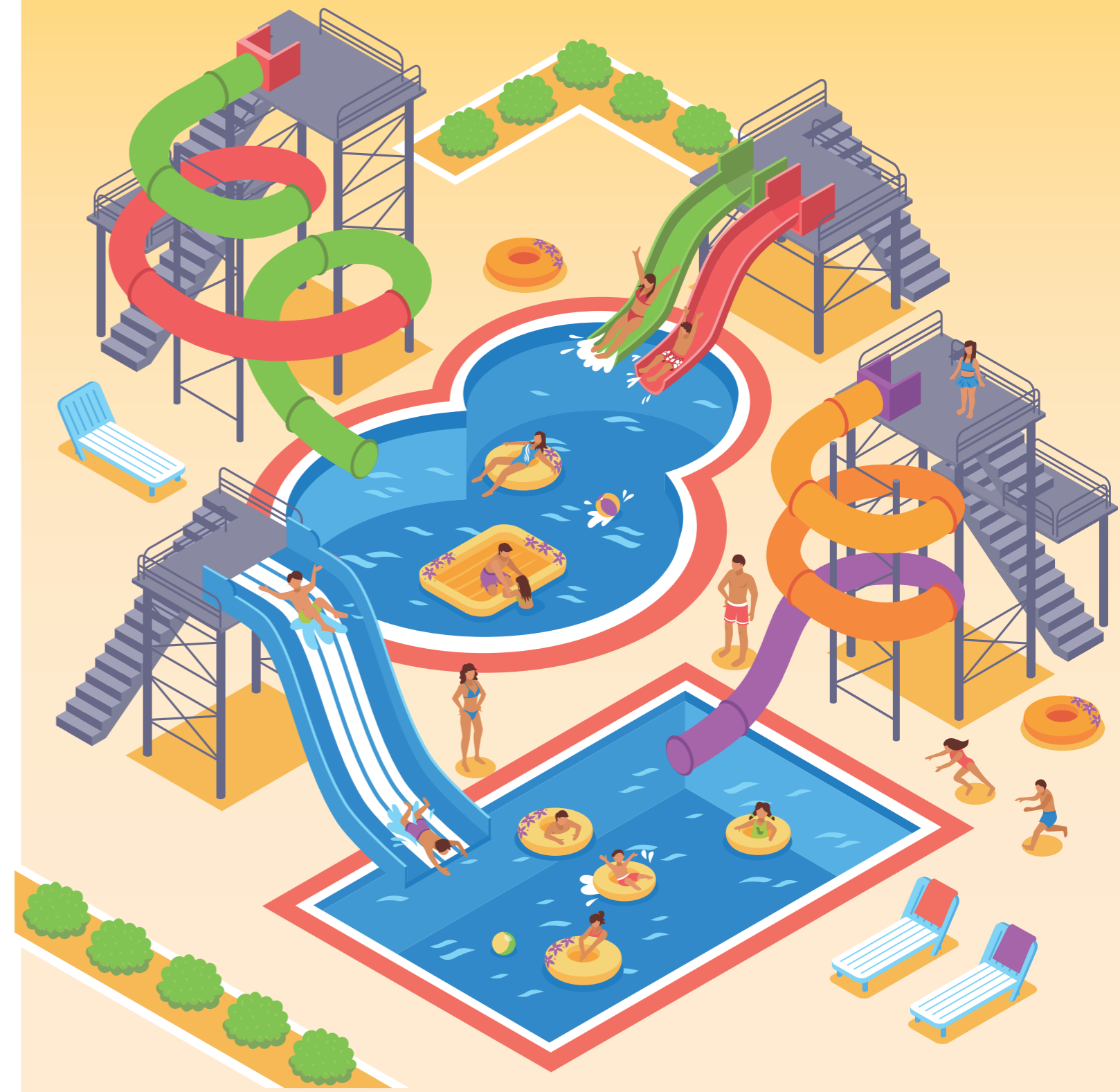
ヒバリのこころ



2021.7 Vol.7

Contents

- りらいぶ
- フラワーアート
- おおばの杜
- コンディショニングルーム縁
- マッスルレシピ
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- しきたりミニ辞典
- KOMACHI 労務事務所



fitness&relaxation

りらいぶ



取材協力

りらいぶ

TEL 022-355-7710
〒981-3217 宮城県仙台市
泉区美沢中山南25-5
仙台ヒルズホテル 3F

公式HP
relive.jp



りらいぶインストラクター

ちば あつし

千葉 篤 さん

資格：健康運動指導士

趣味：バスケットボール、スポーツ観戦
好きな食べ物：カレー



アクアビクスも
楽しめます！

インストラクター
千葉篤(ちばあつし)さん
インタビュー

千葉さんがインストラクターになったきっかけは？

高校でバスケットボールをしていて、ある時怪我をした時にトレーナーさんのお世話になった事がありました。その時にトレーナーさんからいろんな影響を受けました。そこで、そのトレーナーさんと話をするうちに、パーソナルトレーナーを自分もやってみたいと思うようになり、高校卒業後はトレーナーの養成校を経て、体育館などで体育教室を受け持っている企業に勤めました。そこで数年勤めた後、昨年(10月)に宮城に戻り、りらいぶに入職しました。

これまでのキャリアとしては、割と高齢者向けの運動指導の経験が多いです。高齢者向けの比較的軽負荷の自重を使ったトレーニングも私の得意分野のひとつです。その経験が今後りらいぶで展開される「メディカルフィットネス」の立ち上げに大きく繋がっています。

千葉さんが担当しているプログラムを教えてください。

私がやっているプログラムは、水中ウォーキング、アクアビクスなど、割と水中で行うプログラムが多いですね。入社しての1カ月は、まず担当となったのがプールだったのでそれを継続しています。今後はスタジオなどでエクササイズを指導したりと、幅を徐々に広げていく予定です。

これからりらいぶで立ち上げを予定している「メディカルフィットネス」について教えてください。

メディカルフィットネスは生活習慣病の予防として、医師からの診断書をもとに個別メニューを組んで実施するといった業務がメインです。主にロコモティブシンドローム(以下ロコモ)に該当する方に実施します。ロコモには診断テストがあります。例えば、片足立ちが何秒出来るか、などのチェック項目があり、スコアによりロコモに当てはまるので、対策としてメディカルフィットネスが適応となるという仕組みです。

このサービスは地域のケアマネジャーさんたちと連携をとりながら、要支援の方などを中心に広める予定です。保険適用の方はケアマネジャーさんからの紹介が必要になるなどの基準があります。要支援でない自立の方でも介護保険外でも利用できるようなサービスになると思います。まだ準備段階なので、時期が決まり次第発表します。ご期待下さい。

千葉さんも携わっている「ダイエットコース」はどのような内容ですか？

現在はモニターの方に利用していただき、本格的なオープンに備えています。筋量を増やすのみならず、柔軟性も高めるトレーニングなども目標に合わせて内容を設定します。エクササイズの他にも、ご利用者が食事内容をアプリで管理する事で、食事にも気を付けながらダイエットに取り組みことができます。パーソナルトレーニングは他社でも行っていますが、りらいぶでは、それに加え、施設内のさまざまなプログラムを楽しんでいただけるので、そこも大きなメリットになります。

既存の会員さんに向けてメッセージをお願いします。

常にプログラムのバージョンアップをしております。ダイエット、筋力アップなど様々なプログラムがありますので、是非ご相談下さい。

これからりらいぶに入ろうと検討している方へメッセージをお願いします。

しっかりと感染対策行っていますので、安心してご来場下さい。現在は腸内フローラ・腸活 腸と筋トレ、腸と体調など、腸をテーマにしたメニューもあり、内面からも美しく健康になるという面白いアプローチも展開しております。是非一度りらいぶにお越し下さい。お待ちしております。



立体と平面で表現される独特の幻想的な世界へ



経歴

- 2003年 仕事と子育ての傍らマナコフラワーアカデミーにてフラワーアレンジメントを学ぶ
- 2007年 国際フラワーアレンジメント協会にてプリザーブドフラワー インストラクター資格取得
- 2010年 花と雑貨の店 アトリエ花ふわり開店
プリザーブドフラワー教室を開校
- 2013年 マナコフラワーアカデミー
フレッシュデザイン教室開校資格取得
生花を扱い初めフラワーデザイン教室を開校する
- 2019年 ファッション誌 25ans
イケ女のお稽古ガイドに選ばれ掲載される
銀座の美術会社クオリアートN氏に見出され美術界デビュー
- 2021年 英国王立美術家協会 に推挙される

現在もアトリエ(宮城県大崎市古川小野字中蛸沢)にてフラワーデザイン教室で指導しながら、美術作品の制作を続ける

作家

氏家 智代美 さん

1969年生まれ
岩手県一関市出身
アトリエ花ふわり 主宰

IFAプリザーブドフラワーデザイン作品優秀作品賞受賞
ポール・フロートが選ぶ芸術家100選
日蘭芸術家交流大賞(平面工芸部門)受賞
世界平和芸術家協会アポロン芸術賞受賞
他 出展多数



作家 氏家 智代美 さん

——各作品のコンセプトは？

氏家さん 造花等でカンバスに、私の世界観をオリジナルの技法で表現したいと思っています。そして、その作品(二つ)に物語が感じられるように作っています。

——活動を始めた経緯は？

氏家さん 女性ファッション誌に、私のフラワーアレンジメント教室が掲載されたのを、覧になった、銀座の美術展主催会社さんより出展のお誘いをいただいたのがきっかけです。

——これからアートを趣味にしたい方へのアドバイスがあれば教えてください。

氏家さん まずはやりたいことに「チャレンジ精神」でトライしてみると良いかなあ、と思います。あとは(地域で開催されているような「お試し体験」とかあれば、やってみるのも面白いと思います。



一般社団法人いきいきライフ協会あおば・日本郵便株式会社
みまもりサービス受託開始式



一般社団法人いきいきライフ協会あおば・日本郵便株式会社
みまもりサービス受託開始式



仙台で司法書士・行政書士をお探しなら
司法書士法人あおばの杜
行政書士事務所あおばの杜

A O B A n o M O R I
 あおばの杜グループ

☎ 0120-31-9959

— 平日 9:00-18:00 夜間・土日 応相談 —



<https://sihoushosi.net/>

本誌の連載コラムでおなじみ
 あおばの杜グループの新サービスに密着!!

東北初!!
あおばの杜グループ、
日本郵便と高齢者に対する
みまもり訪問サービスの契約締結へ

— 日本郵便（東北支社）との連携
 に至った経緯を教えてください

あおば 当社では、かねてより一人暮らしの高齢者の定期的な安全確認の要請を多く寄せられておりましたが、自前でのサービス提供が困難な状況でした。

さらに、今般のコロナ禍の影響により、外出を自粛し家族にも会えず、自宅に引きこもる日々が続いている高齢者が増えており、定期的な安全確認の需要が高まっている状況があったことがきっかけです。

— サービス（連携）内容を教えてください

あおば 当社が提供する「かかりつけ法律家サポート」のメニューとして、「郵便局のみまもりサービス」を導入し、同サービス利用希望者に対し、郵便局社員による毎月1回の定期訪問を実施します。

ご本人様の安全確認はもちろんのこと、生活状況やお困りごとをヒアリングし、ご家族様へメールまたは※郵送でご報告します。
 ※郵送の場合、別途月額200円（税込）

— 「かかりつけ法律家サポート」について教えてください

あおば 「かかりつけ法律家サポート」では、6つの安心サポートを受けることができます。

- ① 相続・遺言・遺産分割のこと
- ② 財産管理や成年後見のこと
- ③ 身元保証や施設紹介のこと
- ④ 不動産の処分のこと
- ⑤ 毎月の定期訪問・安全確認
- ⑥ 相続税や生命保険のこと

期間は、申込みより1年間（更新可）。月額料金は月額2,500円（税込）で1年間分を前納いただく形式となっております。

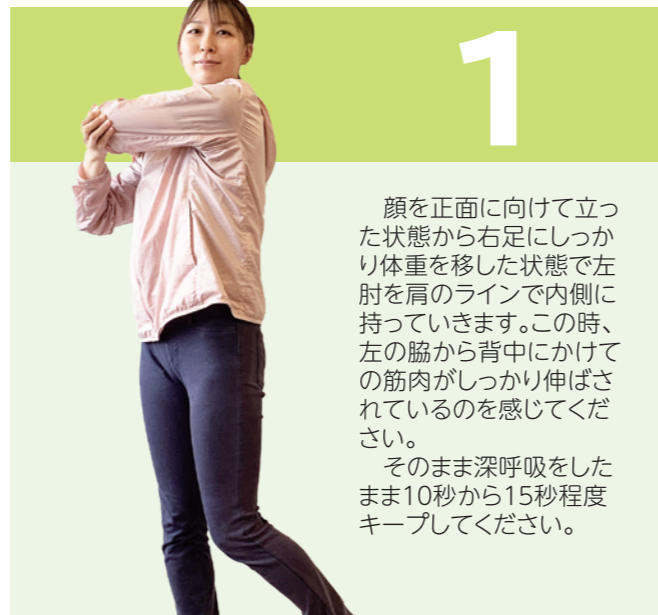
肋骨連動ストレッチの方法



3

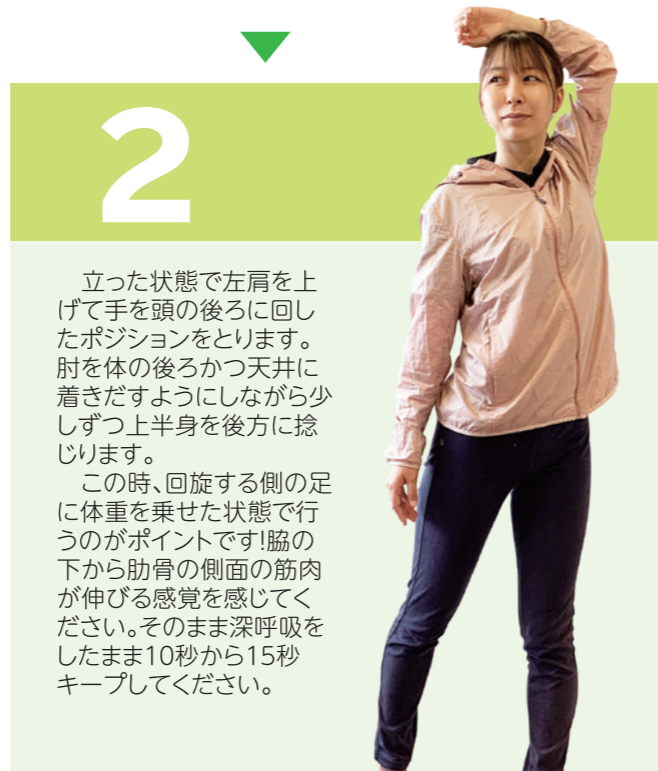
最後に上半身を後ろに捻り、肘を下しながら背中につけた状態を作りながら深呼吸を3回行います。
①～③の流れを3回ほどやってみましょう。また、同じように反対側も行ってみてください。

モデル: テラコ  インストラクター 阿部さん



1

顔を正面に向けて立った状態から右足にしっかり体重を移した状態で左肘を肩のラインで内側に持っていくきます。この時、左の脇から背中にかけての筋肉がしっかり伸ばされているのを感じてください。
そのまま深呼吸をしたまま10秒から15秒程度キープしてください。



2

立った状態で左肩を上げて手を頭の後ろに回したポジションをとります。肘を体の後ろかつ天井に着きだすようにしながら少しずつ上半身を後方に捻じります。
この時、回旋する側の足に体重を乗せた状態で行うのがポイントです!脇の下から肋骨の側面の筋肉が伸びる感覚を感じてください。そのまま深呼吸をしたまま10秒から15秒キープしてください。



この過程をできるだけゆっくり気持ちよさを感知しながら3～5回ほど繰り返してみてください。
その後、このへらの動きに変化が出たかを確認するためにバンザイの角度と体がどのくらいに捻じれるようになったかの検査をしてみましょう!
この肋骨連動ストレッチを無理のない範囲で毎日寝る前に行ってみてください。
体が捻じりやすくなったり、肩が軽く上がるなどの効果が体感できるはずです!
※これだけでなくならない場合は背骨と肋骨がつく関節に直接動きを加える必要がある可能性があります。

ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48
インペリアル長命 1-A
8:30 ~ 19:00 定休日: 火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁
院長 田口俊哉

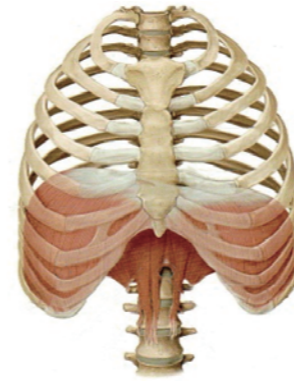


理学療法士
田口俊哉 監修

肩コリ 腰痛 解消

家でもできる
らくらく

肋骨連動ストレッチ 続編



今回は前回までのマッサージやストレッチ方法を踏まえ、たうえで肋骨や背骨をさらに動かすストレッチ方法を伝えます。
前回まで肩こりや背中の痛みに大きく影響している「肋骨前側と横側のマッサージ・ストレッチ方法」をお伝えしました。
こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。



体感してみましょ

肘を伸ばして行うよりも肘をまげて肩を回したほうが背骨や肋骨・胸の動きが大きく動けたことに気づけたでしょうか?

よって肘をまげた状態で肘をより大きく回したほうが効果的に肋骨と背骨を動かせるということが言えます。



2

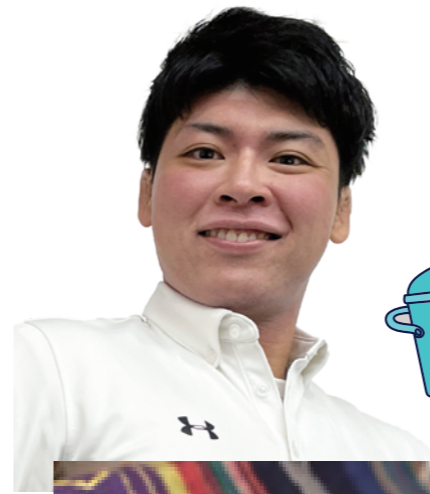
肘をまげた状態で肩をゆっくり大きく回してみましょ。



1

肘をのばした状態で肩をゆっくり大きく回してみましょ。

ボディメイクトレーナー Hiroの マッスルレシピ



鶏むね肉といえば、安い、おいしい、タンパク質が豊富と三拍子そろったお肉です。日頃、筋トレをしている方でよく食べる人も多いのではないのでしょうか。今回は、その鶏むね肉を使った美味しい料理を紹介いたします。料理の苦手な男性でも作れるので、良ければ参考にしてください！



ハーブソルトの香りがアクセントに!
ぱくぱく食べれる
ネギ塩チキン

おいしいネギ塩チキンの作りかた

材料(1人前)	調理方法	まとめ
鶏むね肉 100g もやし 50g 青ネギ 適量 ハーブソルト 少々 塩こしょう 少々 にんにくチューブ 適量	<ol style="list-style-type: none"> 鶏むね肉を2cm角の大きさに切る。食べやすい大きさに切ってもらってもOKです! 耐熱皿に洗ったもやしを入れ軽く塩こしょうを振る。700wの電子レンジ1分間チンする。もやしの上に切った鶏むね肉と青ネギをのせ、ハーブソルトを振りかける。にんにくチューブは肉の上に置くように絞るのがコツです。 同じように700wで2分間レンジにかけます。一旦、鶏むね肉をにんにくをのせたまま裏返し2分間レンジにかけて完成です。 	<p>タンパク質も豊富で美味しいネギ塩チキン 今回は、ハーブソルトが香るネギ塩チキンの紹介をしました。食欲をそそる香りが特徴的なハーブソルトと鶏むね肉の相性は抜群です。ネギ塩チキンは、耐熱皿と電子レンジがあれば気軽に作れるので、料理が苦手な男性でも作りやすいレシピかと思います。ぜひ、お家でお試してください。</p>

新連載 「マッスルレシピ」 尾崎さんインタビュー

料理を好きになったきっかけは？

学生時代にイタリアンのお店でアルバイトをしていて、そこでピザを焼いたりパスタを作ったりしたのが楽しくて、あとは友人にも家で手料理を振る舞ったりしてそこから好きになりました。社会人になってからは筋トレに目覚めて栄養に興味を持ってからは、もっと料理を作るようになりましたね。

筋トレに目覚めたきっかけは？

3年程前に適応障害になって病んでいた時期があり、元氣にならなくてキックボクシングやウエイトトレーニングなどを始めたのがきっかけです。筋トレを開始してからカラダの調子は良くなりましたが筋肉量が増えたり、栄養学を意識したレシピを取り入れてから、筋肉がつくようになってきた感覚がありました。

筋トレをしている人の料理というと、極端に脂質を省いたり、糖質を制限したり、美味しくない料理を食べるイメージがあるかと思いますが、僕は、美味しく料理を食べるイメージが大切だと思ったり、調理方法を工夫したり、素材を活かした食べ方など、いろいろ考えて作っていました。

料理で意識しているポイントは？

基本は、高タンパク、低カロリー、脂質が少ない食材を使うことが多いです。例えば、鶏胸肉なら、そのまま塩こしょうで食べても美味しいのですが、何かで叩いて柔らかくしたり、スパイスに漬け込んだりすると更に美味しく食べることが出来ます。そうやって、工夫してより美味しく食べられるように意識しています。

筋肉をつけた時に避けた方が良い食べ物はありますか？

筋肉をつけた時、タンパク質はまず意識して摂取してほしいです。タンパク質は筋肉の材料になるので。そして、できれば「アミノ酸スコア」にも着目してほしい気持ちはあります。タンパク質と必須アミノ酸のバランスをみるアミノ酸スコアの点数が低いと、せっかく10gのタンパク質を摂っても5gしか身体に吸収されないなんてことがあります。カップ麺は小麦粉が原料なので、アミノ酸スコアは50点ほどで、表示されているタンパク質の半分しか体内に吸収されません。なので、避けた方がよいというか、せつかくなら身体に吸収されやすいタンパク質を取ってほしいと思います。

アミノ酸スコアが100点で、タンパク質の吸収率が高い食べ物は、鶏、豚や牛などのお肉、イワシやサバなどのお魚、たまごや牛乳などですね。

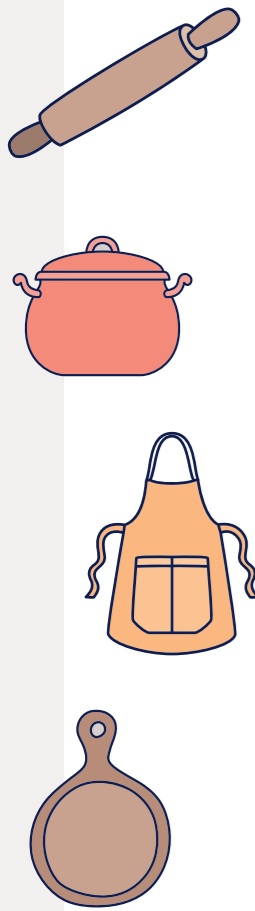
食事に気をつけて筋トレする事と、食事に気をつけないで違いはありますか？

基本的に運動すると筋肉は分解します。事前に食事を取らないままトレーニングすると、筋肉を分解してエネルギーにする割合が多くなります。なので、ボディメイク目的で走ったり、ダンベルやウエイトを使った汗をかいた運動を行う場合は、事前にタンパク質や炭水化物など、何かしらの栄養は、取ってほしいと思います。

夜に激しい運動をして、そのまま寝ると筋肉は分解したままになってしまいます。筋肉をつくる意味でも、運動後はタンパク質を含む食品を食べてほしいです。そこで、一日に摂るべきタンパク質の目安ですが、例えば、体重が50kgの方だったら、体重×1gのタンパク質を1日に摂取してほしいです。筋肉をつけた方がいい方から、更に多く取らなければいけません。高齢者の方などは、タンパク質が必要になってくるので筋肉量を落とさないためにも、タンパク質の量は意識してほしいと思います。

今後の目標を教えてください。

オンラインでの料理教室をやっていきたいです。筋肉をつけられる料理とか健康になれる料理とか。一度開催したことがあるのですが、楽しかったので！今後の活動も報告していきますので、よろしくお願ひします。



トレイルランニング 安全・マナーガイド のススメ 後編

どーも! ナチュラルランナーのヒロシです。今月もトレイルランニングのマナーについてご紹介! 先月号と同様のトレイルランニング安全・マナーガイドの続きです。

今月号で紹介する中で一番気になるところは、ゴミ問題に関してです。トレイルランニングの大会中や、普段山に入った時もよくゴミを見つけます。

人の匂いがする食べ物やゴミを山の中に落とすと、野生の動物たちが人の匂いと食べ物を結び付けると言われています。人の匂いと食べ物を覚えた野生の動物が里におりてきて、畑を荒らしたり、住宅街に迷い込んだりします。そこで動物たちも処分されることになってしまいます。動物にとっても、人間にとっても、環境にとっても良くないことですよね。山にゴミは落とさないようにしましょう!

こちらの案内は「日本トレイルランナーズ協会」が無料で公開している『トレイルランニング 安全・マナーガイド』です。とてもわかりやすく、素敵なイラストでまとめられています。ホームページでも PDF ファイルでダウンロードできるので、ぜひご覧ください! トレイルランニングはマナーを守って楽しみましょう!

以下内容は
「トレイルランニング 安全・マナーガイド」
より 一部引用しています。

06 トレイルから外れないようにしましょう。

動植物の保護のため、トレイルから外れたところ走ったり、ショートカットして植物を踏まないようにしましょう。また丸太の階段など土砂の流出止めのある道では、脇を通ることなく、正しく階段を利用して、自然への負担を最小限にしましょう。

07 ゴミは全て持ち帰りましょう。

ゴミは自然環境や景観を損ない、野生動物に悪影響を与えます。自分のゴミは必ず持ち帰りましょう。また、ゴミを見つけたら拾って持ち帰りましょう。みなさんが山に入るたびに、少しずつ山がキレイになります、みんなの山をみんなで大切にしましょう。

08 動植物を大切にしましょう。

動植物を傷つけたり、採取してはいけません。山には希少な動植物が多数存在しています。花や風景の写真を撮る際にも、トレイルから外れて周囲の植物を踏み荒らさないようにしましょう。

09 トイレは極力所定の場所ですませましょう。 使った紙は持ち帰りましょう。

できるだけ公衆トイレを利用しましょう。トイレがない場合は、環境に配慮して水が流れているところから最低でも 100m 離れたところで、済ませましょう。使用しティッシュペーパーは持ち帰ってください。

10 あいさつをしましょう。

歩いたり、走ったり、写真を撮ったり、いろいろな山の楽しみ方があり、楽しむ人がいます。多くの人が気持ちよく過ごせるよう、トレイルで出会う人には「こんにちは!」と元気よくあいさつをしましょう。

トレイルランニング 安全・マナーガイド
https://trail-runners.net/data/manner_guide.pdf

日本トレイルランナーズ協会
<https://trail-runners.net>



プロフィール
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ポデウォーカー/理学療法士、理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛みが変化する状態を経験し、追求していくようになる。現在では、ワラッチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ポデウォーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

アロマのこころ



研修レポート

認知症とアロマセラピー



先日、秋田県で高齢者福祉施設や障害福祉施設を運営されている社会福祉法人の認知症ケア委員会の皆様から依頼をいただき、ZOOM研修を開催いたしました。

「アロマを通してご利用者様に少しでも穏やかに過ごしてもらいたい」という想いに添えるよう、アロマが心身にもたらす作用、認知症とアロマの関係性、実際の使用方法についてお話させていただきました。

① キーワードは「嗅覚」

五感と言われたとき、皆さんはすぐに5つ出てきますか? 少し思い出してみてください...

嗅覚の神経伝達速度はわずか0.2秒以下! 他の感覚器とは違い、脳の考える部分を通らない本能的・原始的な感覚です。嗅覚からの情報は脳辺縁系の海馬に届きますが、この海馬が記憶と深い関係があるため認知症に有用



理学療法士
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望 (しぶや のぞみ)

宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマセラピー協会認定資格』を取得。勤務先の医師と連携し、医療の場でアロマセラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。



というお話に繋がってきます。この内容については、調べるとすぐに出てくるので分かりやすいものを探してみてください。

② 物忘れは「におい」が分からなくなつてから?

認知症の研究が進み、アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症など様々な原因が明らかになっていきます。物忘れは海馬のダメージから始まると言われますが、それよりも前に「におい」が分からなくなるとも言われています。このことから、嗅覚と海馬が深く関係しているとわかります。海馬は心理的・肉体的ストレスに弱く、長期間ストレスホルモンが分泌されると神経細胞が萎縮してしまつてしまいます。やっぱりストレスは怖いですね!

③ 認知症の症状とアロマの作用

アロマの香りで嗅覚を刺激することで、海馬への刺激も期待できます。さらに香りを嗅ぐことで期待できる作用としては嗅覚作用・精神安定作用、精神高揚作用、精神強化作用 等があります。

ですが、認知症の症状は物忘れだけではありません。不安、幻覚、妄想、うつ症状、興奮、暴言、暴力、徘徊など行動・心理症状もみられます。

これらの症状は「認知症」だけで起きている症状ではないと思います。どこかに痛みがある、体調不良、病、気、思うように身体が動かない、睡眠不足、食欲不振、運動不足、高齢者の不調の原因は複数あり、それぞれが複雑に絡み合っています。

ということは、物忘れがあるから脳を活性化、興奮しているから鎮める、徘徊してしまうから眠れるようにというケアだけでは難しいですね。痛みの緩和、全身状態を整えること、日常生活の改善が先なのかもしれません。

そのときはアロマの嗅覚作用だけではなく経皮作用も用いながら、多角的にアプローチすることで全体的な症状の緩和に繋がると考えます。

以上が認知症研修の内容でした! 詳しい内容や症例はまた次回お話しします。



2023年4月から、月60時間超の残業代は5割増しになります。現在は大企業のみ適用となっております。中小企業は猶予期間とされています。長時間労働が常態化している業種などでは、かなり大きな負担増が懸念されます。

そもそも、労働時間は何故8時間なのか。諸説ありますが、1日24時間を、休息・仕事・生活でそれぞれ8時間ずつと考えたようですが、初めから8時間と決まっていたわけではありません。

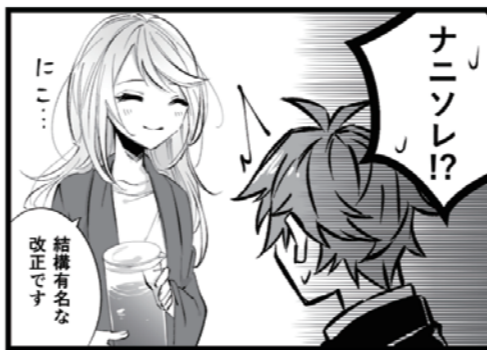
イギリスで起きた産業革命の時代のことです。そのころ、工場で働く人々は、1日16時間労働も当たり前でした。しかし、工場の劣悪な環境で昼夜問わず働かせられ、特に、児童労働が問題となり、1802年世界で初めて労働者保護の法律ができました。

ここでは、1日の労働時間は12時間まで定められました。それでも十分長いですけどね。

やがて、労働時間短縮の動きは、世界中に広がりを見せ始めます。オーストラリアやアメリカでも1850年代から盛んになり、やがて当時のソ連が、1917年に8時間労働制を法制化します。

我が国で先駆けて8時間労働制を実施したのは、川崎造船所でした。労働争議の真つただ中にあり、当時10時間だった労働時間を8時間にしてさらに賃上げすることで争議は収まり、多くの工場で8時間労働時間制が導入される起点となりました。

なんとなく、小林多喜二の『蟹工船』を思い出しました。



画：事務局 大原

人事から会社に価値を提供する
仙台的な社会保険労務士事務所

KOMACHI 労務事務所は、人事評価制度の構築、労使間トラブルの未然防止、雇用関係の助成金の申請など、「人事」に関するコンサルティングを通じて、会社に「価値」を提供する、仙台的な社会保険労務士事務所です。



KOMACHI 労務事務所
代表 宮崎 秀一郎

宮城県仙台市青葉区二日町13-26 ネオハイツ勾当台606
TEL 022-707-8965 FAX 022-707-6963



【七夕】

たなばた

〜日本と中国の合作だった〜

笹竹に願いごとを書いた五色の短冊をつるし、色紙細工を飾り、七夕の夜の晴天を祈る。子供時代に誰もが経験した懐かしい思い出。七夕は七月七日の夜という意味でシチセキとも読み五節句ひとつです。星祭り、という美しい名前もあります。

中国の伝説は、夫婦であった牽牛(けんぎゅう)と織姫(しょくじょ)が天帝の機嫌をそこね、天の川をはさんで引き離されてしまい、一年に一度だけ、七月七日の夜に天の川にかかる橋で会うことを許されたという有名な伝説です。

この中国の伝説が奈良時代に伝わり、日本に古くから伝わる「棚機津女」(たなばたつめ)の物語が合わさって現在の七夕が生まれたと考えられています。

平安時代には、里芋の葉に集まった夜露を集めて墨をすり、梶の葉に願い事を書く、という優美なことも行われていました。

江戸時代には、手習い(習字)が上手くなるようにとの願いから寺子屋などでさかんに行われ、その後、学校などでも学問や技芸の上達を願う行事として広まってきました。

また、日本にはお盆の前の七月七日に穢れを洗い清める行事も広く行われていました。七夕の日には髪を洗ったり、子供や牛、馬に水浴びをさせたり、仏壇や硯を洗うなどの風習や七夕の翌日行う七夕送り、七夕流しという行事もあります。

「日本のしきたり」(青春新書より)
鳩居堂の日本のしきたり豆知識(マガジンハウス)より



ヒバリのこころ

発行元
株式会社ひばり

よりそうひばり

看護師

作業
療法士

理学
療法士

／ 募 集 中 ／

詳細は下部のWebページ内
求人ページでご確認下さい。

株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、
感染予防対策を徹底しております。



指定訪問看護ステーション

ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIPビル 2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <http://hibari-nurse.main.jp/>



指定訪問看護ステーション

リハナースステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913

<http://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方、 へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。(掲載には審査がございます。)