

寒に入り、寒さに体を縮めてしまいがちですが、ストレッチなどしてほぐしていますか？平均体温が、1℃下がると免疫力は約37%下がり、1℃上がると免疫力は約60%活性化するという説があるそうです。温泉・温かい食べ物・ラジオ体操など、いろいろ工夫して元気に過ごしましょうね！（清）

## 2月3日は「節分」です

節分とは、「季節を分ける」ことを意味し、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい1年に4回あります。しかし、旧暦では立春が年の始まりにあたることから、いつのころからか節分といえば、立春の前日をさすようになったそうです。

◆鬼 鬼は、邪気や厄の象徴で、昔は、災害や病、飢饉などの恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられていました。目に見えないものを意味する「陰（おん）」が転じて、「おに」と読まれるようになったといわれています。



◆豆まき 豆をまく風習は、鬼の目を打ち、「魔を滅する」に通じるからという説があります。炒った豆を、年男や一家の主人、厄年の人が「鬼は外、福は内」と大声で叫びながら豆をまき、邪気や災厄を祓います。炒った豆を使うのは、生豆を使って拾い忘れたものから芽が出ると再び悪鬼が芽を出してやってくるので良くないといわれているからです。豆まき後は、自分の年の数、または自分の年の数+1の豆を食べ、一年の無病息災を願います。

また、節分豆まきで有名な千葉県にある成田山新勝寺では、「鬼は外」のかけ声はなく、「福は内」のみだそうです。これは、ご本尊である不動明王の前では、鬼でさえも大慈悲心により、心を入れ替えてしまうからだそうです。

◆恵方巻き 関西地方を中心に、その年の恵方（年神様のいらっしゃる吉の方角）に向かって無言で太巻き寿司を丸かぶりし、新しい年が良い年でありますようにと願いながら食べるという風習があります。ちなみに、平成27年の恵方は、「西南西」だそうです。



また、巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」からで、切らないのは「縁を切らないために」といわれています。

立春(2月4日)の朝に、猫の足跡がつくほど新雪が積もっていたら、立春以降もまだまだ雪が降ると、地元のお年寄りが話していました。さて今年はどうでしょう。春が待ち遠しいですね。



## 「ガソリン・灯油引換券」について

鶴岡東ロータリークラブ様より、ガソリン・灯油購入支援のお申し出がありました。同封の引換券を、指定されたトガシオイル(鶴岡市みどり町17-32 0235-22-6421)に持参し、2,000円分購入してください。購入期限は、2月28日(土)となっております。お早目にご利用ください。



## 【2月の予定】

<p>2/2 月</p>	<p>15 日</p>
<p>3 火 節分</p>	<p>16 月</p>
<p>4 水 立春</p>	<p>17 火</p>
<p>5 木</p>	<p>18 水</p>
<p>6 金 <b>編み物教室</b> 9:30～11:30  <b>会場:宝田住宅集会所</b>          ※ 編み物に加え、布地を使ったソーイングや健康相談もできます。          ※ 出入り自由ですので都合のいい時間においでください。          ※ おしゃべりだけでもOKです。「ホッと一息」できる場所です。  <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>          ※ 避難者相談であることを伝えてください          16:00～18:00 (要予約)          ※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648</p>	<p>19 木</p> <p>20 金 <b>編み物教室</b> 9:30～11:30  <b>会場:宝田住宅集会所</b>  <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>
<p>7 土</p>	<p>21 土</p> <p>22 日 <b>原子力損害賠償に関する相談会</b>  <b>会場:にこふる3階 小会議室</b>          ADR(原子力損害賠償紛争解決センター)への申し立て方法等、原子力損害に関するすべての相談ができます。          10:00～12:00 <b>座談会</b>          13:00～16:00 <b>個別相談</b>          個別相談予約 (9:00～17:00) ☎0120-330-540</p>
<p>8 日</p>	<p>23 月</p>
<p>9 月</p>	<p>24 火</p>
<p>10 火 <b>避難者相談会</b> 12:00～15:00  <b>会場:市役所4階ロビー</b>          ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。          ※ お昼休みもOKです。</p>	<p>25 水</p>
<p>11 水</p>	<p>26 木</p>
<p>12 木</p>	<p>27 金 <b>編み物教室</b> 9:30～11:30  <b>会場:宝田住宅集会所</b>  <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>
<p>13 金 <b>編み物教室</b> 9:30～11:30  <b>会場:宝田住宅集会所</b>  <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>	<p>28 土 <b>ガソリン・灯油引き換え期限</b></p>
<p>14 土 <b>週末寺小屋</b> 13:30～15:30  <b>会場:にこふる3階 栄養指導研修室</b>          ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です          ※ 申込み、問)          子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」          ☎ 0235-64-1768          Eメール: <a href="mailto:jjmori@hotmail.co.jp">jjmori@hotmail.co.jp</a></p>	<p>3/1 日 <b>陶芸教室(2回目)</b> 10:00～11:00  <b>会場:鶴岡アートフォーラム</b>          2/1に作ったお皿の「窯出し」と「作品鑑賞」を行ないます。          ※ 詳しいことは、支援だよりNo.161に同封のチラシをご覧ください。</p>

