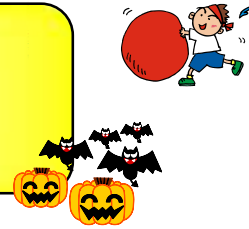


10月の主な行事

1日	国際高齢者の日	14日	鉄道記念日
6日	国際協力の日	16日	世界食糧デー
8日	寒露	20日	秋土用入り
10日	目の愛護デー	24日	国際連合デー
13日	体育の日	31日	ハロウィン



大きな安心を
スピーディーにお届けする

<取扱代理店>
株式会社コスモほけんサービス
代表 田澤 淑秋
九戸郡軽米町軽米8-79-2
TEL 0195-46-4023
二戸市福岡字下町8
TEL 0195-43-3733

今月のかわら版 : 1 「運動会のシーズンです」

そろそろ運動会のシーズンです。

◆運動会の始まり

日本で初めて運動会が行われたのは、1874年(明治7年)。東京築地にある海軍兵学校でイギリス人英語教師の指導により行われた「競闘遊戯会(きょうとうゆうぎかい)」が、今に続く運動会の始まりだといわれています。

1883年(明治16年)には、東京大学が「運動会」と名づけて体育的行事を開催しました。その後全国の小学校などに広まっていきました。そして毎年秋に開催する恒例行事として定着するようになりました。運動会といえば昔は秋の行事でしたが、最近では春に行われるところも多いようです。

◆運動会は日本独自のスポーツイベント

外国にも運動会のような行事はあります。例えば、イギリスのSports DayやアメリカのField Dayです。内容は日本とは大きく違っており、予行練習もなければプログラムも特にはなく、競技は短距離走やリレーだけです。全員強制参加ではなく、自分の参加したい競技にのみ参加して個人の記録(順位)を残すというものです。もちろん、組体操やマスゲーム、ダンスなどはありません。

日本の運動会のように、参加者が一定のプログラムに沿って、軍隊のような入場行進を行ったり、組体操のように全体の団結力が必要な競技・演技は、外国にはなく、これが日本独自のスポーツイベントといわれる所以です。

◆運動会の競技種目

初期の運動会でも、陸上競技や綱引きといった現在と同じような種目が行われていました。なんとあの「パン食い競争」も、運動会の始まりとほぼ同時に生まれた歴史ある種目です。また、変わった競技として「豚追い競争」という、子豚を追いかける競技がありました。

体中に油を塗った子豚を追いかけて捕まえるというのですが、油で滑ってなかなか捕まえられない様子は、見物人の爆笑を誘っていたそうです。



これから運動会に参加される方、ケガのないよう運動会を楽しみましょう！

今月のかわら版 : 2 「秋の七草」

春の七草はよく聞きますが、秋の七草があることをご存知ですか？

春の七草は無病息災を願って「七草粥」として食べますが、「秋の七草」は觀賞して楽しむ植物です。また、「万葉集」の山上憶良(やまのうえのおくら)が二首の歌に詠んで以来、日本の秋を代表する草花として親しまれるようになったとされます。

◆秋の七草の種類

萩(はぎ)・尾花(おばな)・葛(くず)・撫子(なでしこ)・女郎花(おみなえし)・藤袴(ふじばかま)・朝貌(あさがお。「あさがお」とは「桔梗(ききょう)」を指すとするのが有力な説です。)の7種類です。

秋の七草といいますが、実は夏の花が多いのです。暦の上では、立秋といえば、8月初旬ですから、8月に咲く花が秋の花といっても差し障りは無いのですが、桔梗(ききょう)は6月下旬から咲き始めますから、秋の花というのは不自然な気がします。ひょっとしたら、今とその頃では気候も違うでしょうし、その頃は秋に咲いていたのかもしれない。

◆秋の七草の効能

秋の七草は、それぞれ個性のある美しい花をめぐることを目的としただけでなく、厳しい冬に備えて薬草としても用いられてきました。参考としてご紹介します。

萩 : 根を夜閉門といい咳止め、去痰、胃の痛み、下痢などに用いる。

薄 : 根茎を利尿薬として用いる。

葛 : 根を葛根という。風邪薬で有名な葛根湯の主役。風邪のほか肩こりや神経痛などにも用いる。

撫子 : 漢方では全草を瞿麦(くばく)、種を瞿麦子という。むくみや高血圧に煎じて飲む。

女郎花 : 根を敗醬根という。消炎、排膿作用がある。

藤袴 : 全草を乾燥させたものを蘭草という。糖尿病に効く。お風呂に入れてかゆみをとる。

朝貌(桔梗) : 根は昔から咳止め、去痰薬、のどの痛みの薬として有名。毒性があり、多量では胃腸のただれ、下痢、嘔吐を起こす。