



1月の主な行事

1日 : 元日	17日 : 防災とボランティアの日
6日 : 出初め式	20日 : 大寒
7日 : 七草	24日 : 全国学校給食週間
11日 : 鏡開き	26日 : 文化財防火デー
12日 : 成人の日	27日 : 国旗制定記念日



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

今月のかから版 : 1 「おせち料理」

お正月料理といえば「おせち料理」です。おせちとはお節供[おせちく]の略で、年の始めにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳(お正月などのおめでたい時に食べる料理の事)、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものです。さらに正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心のものになったといわれています。またお正月に火を使うことをできるだけ避ける、という物忌みの意味も含んでいます。

◆おせち料理、それぞれの意味

おせち料理の献立は、地域や家庭によって様々ですが、代表的なおせち料理の献立の意味をご紹介します。

- ・黒豆…一年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるようにとの願いが込められています。
- ・紅白蒲鉾…紅白は祝いの色(赤色は魔除けを、白色は清浄・神聖を表します)。蒲鉾の形(半円状)が初日の出の形に似ていることから用いられます。
- ・栗きんとん…「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています。

- ・数の子…たくさんの卵があるというところから、子宝と子孫繁栄を祈る一品です。
- ・田作り…稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穡の願いが込められています。
- ・海老…海老の姿にたとえて、腰が曲がるまで丈夫で長生きしますようにと、長寿を祈る食べ物です。
- ・昆布巻…こんぶは養老昆布=よろこぶで不老長寿とお祝いの縁起物です。「子生(こぶ)」の字をあてて、子孫繁栄を願うものでもあります。
- ・錦玉子…黄身と白身の2色が美しい錦玉子は、その2色が金と銀にたとえられ、正月料理として喜ばれます。2色を錦と語呂合わせしているともいわれます。

おせち料理をいただく際には、一つ一つの献立の意味を思い出しながら味わってみてはいかがでしょうか。



今月のかから版 : 2 「インフルエンザの対策」

インフルエンザは例年10月に入ってから感染の広がりを見せますが、今シーズンは例年より早い9月の時点で感染者が確認され、日本各地で学級閉鎖が報告されていました。国立感染症研究所・感染症情報センターの検出状況によると、A香港型の割合が最も多く、次いでB型の順となっています。ピークは例年1月~3月といわれています。

◆症状

急に高い熱が出るのが特徴。発熱とともに悪寒や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状も強く、鼻汁や咳などの症状は発熱のあとから出てきます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。

◆予防

・予防接種…「予防接種を受けたのに感染した」という話をよく聞きますが、予防接種を受けたからといって感染しないわけではありません。予防接種は、体内にウイルスの免疫をつくり、発症を抑えたり、重症化を防ぐ働きをしてくれるのです。



- ・インフルエンザウイルスと接触しない…うがい、手洗い、マスク着用を心がけましょう。
- ・湿度をキープ…ウイルスが活動しにくい50%~60%の湿度を保ちましょう。
- ・免疫力アップ…十分な睡眠を取る、栄養バランスに気を遣う等、規則正しい食生活を心がけましょう。また、継続的な運動、体温を上げる、ストレスを溜めない、とにかく笑う等も免疫力アップに効果的です。

◆うつさないためのエチケット

- ・咳・くしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

インフルエンザかな?と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。