

## 1 2 月の主な行事

1日 : 映画の日、世界エイズデー	10日 : 世界人権デー
3日 : カレンダーの日	21日 : 冬至
7日 : 大雪、神戸港開港記念日	23日 : 天皇誕生日
8日 : 針供養	25日 : クリスマス
9日 : 障害者の日	31日 : 大晦日



## 今月のかわら版 : 1 「乾燥は肌の大敵」

外気の温度がどんどん下がってくるとなんとなくお肌がカサカサしてきますね。皮膚表面に白く粉が吹いたような状態になったり、笑った瞬間に唇がパキパキと割れてしまった経験はありませんか。

これは、皮膚の温度低下に伴い、毛細血管が収縮し、血液循環が悪くなるため新陳代謝が低下し、汗腺や皮脂腺からの分泌が妨げられることが原因です。冬は特に大気中の水分量が最も少ない季節で、さらに風が吹くと皮膚の水分が蒸発しやすくなります。

乾燥肌とは、このように肌表面の皮脂が少なくなり、また肌内部に水分を保有する成分が少ない人の肌の状態をいいます。

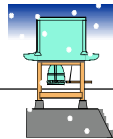
お肌は28日周期で生まれ変わると言われています。トラブルに気づく前に早め早めのお手入れで、乾燥知らずのお肌を作りましょう。



- 洗顔後は、「細胞間脂質」「皮脂膜」などを失うため、一番乾きやすい状態になっています。洗顔後は直ちに化粧水で保湿成分を補給することが大切。そして水分が蒸発しないよう、乳液・クリームで水分をしっかり封じ込めるケアが必要です。
- お風呂は毎日20分以上ゆっくりつかり、全身をしっかり温める。長湯すぎても大切な油分を肌表面より取り去ってしまうので、ほどほどに。お風呂から上がった後、水気をふき取り、水分が逃げないうちにクリームを塗ってください。
- 外からだけでなく、内側からも。みかんや柿などからビタミンCをたっぷり摂りましょう。食事のバランスも大切です。ストレス、寝不足なども肌荒れ、乾燥の大敵です。

これから冬本番。乾燥しにくい健康的な肌作りにチャレンジしてください。

## 今月のかわら版 : 2 「大晦日」



12月31日大晦日。暮れゆく年を惜しむ意味で昔からいろいろな行事が行われてきました。

### ◆除夜の鐘◆

「旧年を除く夜」という意味で、大晦日の夜を「除夜」といいます。いよいよ年が暮れようとする静かな夜に響き渡る「除夜の鐘」。日本人の心を揺さぶりますね。除夜の鐘は、中国にもインドにもない日本独特のものです。

除夜の鐘はどうして108回？

諸説ありますが、「煩惱が108だから」というのがよく言われる理由です。

108の煩惱は人間の感覚を司る眼(げん)耳(に)鼻(び)舌(ぜつ)身(しん)意(い)の六根が、それぞれに好(気持ちが良い)悪(いやだ)平(何も感じない)の3種類があり3×6=18の煩惱となり、これがまた浄(きれい)染(きたない)の2種に分かれ、18×2=36の煩惱となり、さらに、現在・過去・未来の3つの時間が関わって、108となります。

除夜の鐘には「新年を迎えるにあたり、仏様の功德を感謝し、私たちの108の煩惱を取り除き、平和な気持ちで新年を迎えることができるように」という意味が込められています。

鐘を撞く前には鐘に向かって合掌する。旧年中に107回、最後の108回目は新しい年に撞くのだそうです。

### ◆年越しそば◆

もうひとつ。大晦日といえば、年越しそば。大晦日にそばを食べる風習が広まったのは江戸時代中頃だそうです。

「人生はそばのように細く長く生きる」という延命長寿の願いを込めて食べるという説が一般的です。関西ではそばではなく、運を呼ぶ「うどん(うどん)」を食べて「太く長く」を願うところもあるといわれています。

大晦日には無病息災を祈って年越しそばを食べる。そして自らの手で煩惱を取り除くため、除夜の鐘を撞きに出かけてみてはいかがでしょうか。

どうぞ良いお年をお迎えください。

