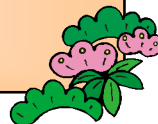




1月の主な行事

1日	元日	15日	警視庁創設記念日
6日	出初め式	17日	防災とボランティアの日
7日	七草	20日	大寒
8日	平成スタートの日	24日	全国学校給食週間
10日	成人の日・110番の日	26日	文化財防火デー
11日	鏡開き	27日	国旗制定記念日



今月のかわら版 : 1 「お正月の遊び」

お正月の遊びといえば、凧あげや独楽まわしなどが思い浮かびますが、実際に遊んだことのある方は少ないかもしれません。世代を超えて楽しめる伝統的な遊びで、新年を迎えてみてはいかがでしょうか。

◆羽根つき◆

羽根に硬貨をつけて蹴る遊びが、室町時代に中国から伝来したのが始まりです。羽根に使われる実、ムクロジを「無患子」と書くことから、子供が患わないとして、女の子の初正月に羽子板を贈る風習が生まれたり、羽根の飛び様子がトンボに似ていることから、病気の原因となる蚊に刺されないよう、蚊の天敵であるトンボに見たて、正月に羽根つきをするようになったといわれています。羽根つきは一年の厄をはね、子供の健やかな成長を願うもの。打ち損じると顔に墨をぬるのも、魔よけのおまじないです。押し絵などで装飾された観賞用の羽子板と、実技用の羽子板があります。

◆凧あげ◆

古来中国では、凧あげは占いや戦いの道具のひとつでした。日本には平安時代に貴族の遊びとして入りましたが、戦国時代には、敵陣までの距離を測ったり遠方へ放火するために活用されていたそうです。

その後、江戸時代に男の子の誕生祝いとして凧あげをするようになり、庶民の遊びとして広まりました。また、「立春の季に空に向くは養生のひとつ」といわれたことから、立春に凧あげをするようになり、お正月（昔は立春から新年となった）の遊びとして定着しました。

◆双六（すごろく）◆

もともと、双六には「盤双六」と「絵双六」がありました。「盤双六」は1対1で対戦し、将棋盤のような双六盤の上でサイコロに従って多くの駒を動かすゲーム。その歴史は古く日本書紀や正倉院に残されていますが、現在はほとんど見られなくなりました。一方、お馴染みの双六が「絵双六」。極楽浄土への道筋を表わした「浄土双六」に始まり、江戸時代には東海道五十三次を進む「道中双六」や「出世双六」が人気をよびました。サイコロを振ってコマを進めるシンプルなルールで、何人でも参加できるので、お正月の団欒にぴったりです。年の初めの運だめしにもどうぞ！



今月のかわら版 : 2 「準備ラクラク、足湯でリラックス！」

家庭で足湯というと洗面器か電気製品のフットバス、と実用本位になりがちですが、ちょっとした工夫でリラックスタイムを演出することができます。

◆ヒノキと一緒に◆

健康に一番いいのは、檜の桶。檜の香りや柔らかな肌ざわりによって、自然治癒力が高まるからです。けれども、木は生きているので金具を締め直したり、よく乾かしたり手入れが必要。そこで、まずはホームセンターなどで檜の木片（数百円で購入できます）を用意し、普段使いの桶に入れてみましょう。檜の香りは情緒安定やリラックス効果、殺菌効果も高く、老化した肌を活性化する働きもあります。

お湯の温度は、38～43度が目安。時間は10～20分が適当です。家庭では、バスタオルですっぽり覆えば冷めにくくなります。足湯の前にコップ一杯の水を飲んでおくと、新陳代謝も高まります。足湯の最中も、水分補給を忘れずに！

◆体の芯から温まる◆

人は下半身、特に足首から先が低温で常に「冷え」の状態です。ストーブなどで足を暖めても体内は冷えたまま。足湯で体の芯から温まると、血液の循環がよくなり、冷え性だけでなく頭痛、便秘、胃腸不振、肩こり、不眠などにも効果的！風邪もひきにくくなります。汗をかくことで、デドックス効果も期待できます。

◆足湯からあがったら◆

本を読んだり、好きな音楽に耳を傾けたりしながら足湯を楽しんだ後は、十分暖まった場所なら10分くらい素足のままで足をリラックスさせてから靴下をはきます。就寝前の足湯なら、そのまま安眠へ誘ってくれるでしょう。おすすめは、足湯後のマッサージ。むくみが軽減されて足が軽く感じられますよ。