

# 厄年

厄年は一般的に不幸や災難が起こりやすい年のことです。厄年と聞くと、悪いことが起こる年と思う方が多いのではないのでしょうか？誰もが迎える厄年ですが、今年の厄年と厄払いについて、少しご紹介しますね。  
なぜ今回は厄年にクローズアップするのか…それはこれを書いている相談員が今年本厄なのです。お付き合いください<(\_)>

	男性			女性			
前厄	24歳	41歳	60歳	18歳	32歳	36歳	60歳
本厄	25歳	<b>大厄</b> 42歳	61歳	19歳	<b>大厄</b> 33歳	<b>大厄</b> 37歳	61歳
後厄	26歳	43歳	62歳	20歳	34歳	38歳	62歳

今入居されている方はもう厄年終えた方だけになりますが、ご家族様の中には厄年の方もいらっしゃる…？

今年の厄年です。数え年（生まれた年を1歳として）でご覧ください★

## 厄年でも明るく楽しく過ごしたい！

結婚や引っ越し、転職や事業など、人生を大きく変えるような出来事は厄年の間は避けたほうが良いとされていますが、一概に大きな決断を避けなければいけないわけでは無いようです。家を建てたり結婚したりすることで、厄を払ってくれるとみなされる地域もあります。新たな行動を起こすことにより、厄を遠ざけるきっかけになるといった考え方も。うんうん！前向きですね★



# 福幸

誰かの役に立てる年齢になり、一人前の人間になった証でもあることから、厄年は役年という説もあります。それは、30代は実力が身に付いてくると共に、方向性や将来像などが見える年齢になるからだとか！  
ふむふむ。女性の30代は6割が厄年なのですが、役年と言い換えれば気分良く過ごせそうです(^^)/

厄年だからといって、必ずしも悪いことが起こるわけではありません。過度に恐れずに、落ち着いて過ごすことが大切なポイントです。

## 豆まき

大豆ですが、「畑の肉」と呼ばれるほど、豊富にタンパク質を含んでいます。悪玉コレステロールの増加を抑え動脈硬化を防いだり、活性酸素の働きを抑えるなどの効果があります。年の数と言わず、沢山食べたいですね♪

## 節分

その前の日に邪気を払う目的ではじまったのが由来とされており、現在の大晦日のような日であったといわれています。年の変わり目に邪気を払い、一年の無病息災を願う行事として豆まきをおこなったり、恵方巻やイワシを食べる風習が今も残っているのです。

## 厄払い

寺社や地域によって異なりますが、一般的には立春までに行うのが習わしであるため、元旦から節分まで厄払いを行う方が多いです。しかし、必ずこの日に行かなければならないという決まりはなく、一年を通して神社で厄払いを受付しています。ご自身が都合の良い時期にお参り出来たら良いですね。

# 寿寿たより

## 2023年2月号



介護付き有料老人ホーム 寿寿—ことこと—  
編集責任者 米田 豊

## 訪問美容

キラキラ笑顔の皆さん  
メイクアップとヘアセットでお楽しみいただきました(^^)!



## メジロ

最近メジロを見かけることが多かったので、メジロについて少しだけお話しします。  
ウグイス?メジロ?見た目は似たような色ですが、場所や特徴が分かればすぐに見分けがつく鳥です。  
皆さんは見分け方、わかりますか?



両種とも雑食性の野鳥ですが、好んで食べるものに違いがあります。  
ウグイスは昆虫などを好んで食べるのに対し、メジロは花の蜜や果実などを好んで食べます。  
そのため、メジロは梅や椿の花によくやって来るので、目にする機会が多くなりますね  
メジロは枝に詰まった状態で止まることもあり、「目白押し」とはメジロが枝に大量に止まっていることが語源だと言われているそうです!

メジロは体長 12cm ほどでスズメよりも小さな鳥です。絶滅する危険性があるレッドリストの中の、軽度懸念動物に指定されているため、捕獲や飼育なども禁止されています。もし弱っているメジロを見つけたときは市役所に連絡しないといけないそうですよ。



俊子様 94歳

ト三工様 94歳

朝子様 92歳

富士子様 86歳

希素様 89歳

政和様 92歳

絹子様 95歳

## ノロウイルス

次亜塩素酸消毒が有効!

嘔吐、下痢、腹痛、発熱など、胃腸炎を来す原因ウイルスです。  
嘔吐物、便などに触れ、その手で食べ物を摂取することにより感染が成立します  
(接触感染) アルコール消毒は無効です。

感染した場合、約 24~48 時間で吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が出てきます。通常、これらの症状が 1~2 日間続いた後に治癒し、後遺症もありません。また、健康で体力のある方は、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。ただし、子どもやお年寄りなどでは重症化することがありますので、特にご注意ください。

## 冬の感染症 インフルエンザ

アルコール消毒が有効!

咳や発熱、関節痛を来す原因ウイルスです。  
咳やくしゃみなどで感染が成立します (飛沫感染)

Q. インフルエンザにかからないためには、どうすればいいですか?  
A. (1)感染経路を断つこと、(2)予防接種を受けること、(3)免疫力を高めることが大切です。

手洗い・うがい・消毒

流行ってます!!