

風のたより

426号

2022

11.8

発行 桂川町社会福祉協議会
協力 す み れ 句 会
協力 桂川町民生児童委員協議会

なぜ? 「ご馳走」に「走」という字が入っている?

粗食のお寺でも、客が来ると精進料理ではあるが、何品かでもてなした。しかし、常備には限りがある。そこで食材はまかないが走り回って(馳走して)集めた。そこから客をもてなす料理を「馳走」といい、それが今の「ご馳走」につながった。



「元旦は寝正月で終日過ごします」というのは間違い?

元旦は元日とはイコールではない。なぜなら、元旦は「初日の出」のことだからである。そこから広がって元旦の朝(午前中)となった。元旦の「旦」は地平線(一)から太陽(日)が出てきたところを表す象形文字だ。午前中だから「寝正月で一日過ごす」は間違い



「季節の変わり目」にご用心!!

季節の変わり目は気圧と寒暖差が大きく、体温や発汗をひんぱんに調節しないとならない。だから自律神経が乱れやすくなります。

「対策しましょう」

①栄養バランスが良い食事を!

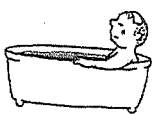
ビタミンB群(肉・魚(マグロ・サマ・カツオ)、大豆、バナナ)は神経の働きを正常に保つ働きがあります。

②しっかり睡眠!!

睡眠しやすくするには、お風呂が最適/38℃~40℃の湯で70分以上つかると寝付きが良くなります。

③しっかり体を温める!!

体温が1度下がると免疫力は30%も低下し、逆に1度上がると5~6倍も免疫力が高まる



令和四年十月句座
すみれ句会

傍にラジオの演歌秋耕す

野上マチ子

武者姿派手に見得切る菊人形

平嶋幸子

赤々と日は山の端に秋の暮

平田和子

色鳥の集う庭園五重塔

原口孝子

部活子の声の遠のく秋の暮

花田ムツ子

アンビシヤス桂川東小学校
みんなの句

がんばるぞうんどうかいはたのしいな

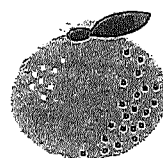
一年 すみさかりのあ

どんぐりはあきのめじるしいっぱいだ

二年 松尾みこと

どんぐりはころころこるとかわいいな

三年 山口いろは



みかんはねこたつにはいりたべてるよ

三年 間とうゆか

とんぼはねたくさんいるよかわいいな

三年 はぎ原和

みかんはねみんなでたべておいしいよ

三年 吉原あやな

がんばるぞ運動会は団結だ

三年 すみ坂りあ

どんぐりは木の実の王様かわいいな

四年 桑名冬彩

勝ちたいな運動会は大行事

四年 末永ひなの

コスモスはそろってゆれてかわいいな

四年 久保一期

秋の声木の葉の音が聞こえるよ

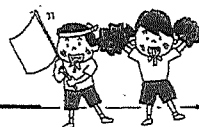
五年 中村笑

ぶどうはねとてもあまくて大好きだ

五年 綿貫心美

みつけたよ死んでるとんぼかわいいそう

六年 新地りん



当番医案内 ※他にも当番医があります。また変更の可能性があるので詳しくは当日の新聞でご確認ください。

曜日	病院名	所在地	電話番号
11月13日(日)	西園内科クリニック	飯塚市小正	24-9308
	済生会飯塚嘉穂病院	飯塚市太郎丸	22-3740
11月20日(日)	松口循環器科・内科医院	飯塚市楽市	26-0800
11月23日(祝)	三宅脳神経外科病院	飯塚市楽市	25-5052
11月27日(日)	宮嶋医院	飯塚市忠隈	22-1477
	済生会飯塚嘉穂病院	飯塚市太郎丸	22-3740
12月 4日(日)	宮嶋耳鼻咽喉科	飯塚市南尾	28-3347
12月11日(日)	青柳医院	桂川町土師	65-0013
	済生会飯塚嘉穂病院	飯塚市太郎丸	22-3740

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。