

ち かつ 地活だより 2月号

発行 特定非営利活動法人
みやこけんいきしょう しゃみくしすいしん
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
電話 0193-64-7878

“いやし”の部屋

おんがくりょうほう 音楽療法

～講師に音楽療法士の山崎尚子氏をお迎えします～

とき: 2024年2月16日(金) 13:30～15:00
ところ: はあとふるセンター

持ち物: 飲み物 参加費: ありません
定員: 8名(定員になり次第締め切ります)

なるほど 豆知識 せつぶん 節分

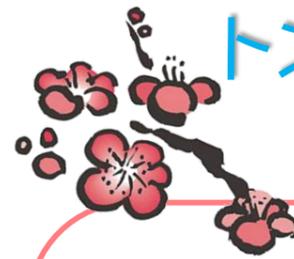
2月の日本の伝統行事といえば「節分」ですね。
今年の節分は2月3日です。

知っているようで意外と知らない、節分のあれこれをご紹介します！



- 節分とは…「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。邪気払いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり恵方巻を食べたりします。
- 節分という言葉の意味…「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では春は一年のはじまりとされ大切にされたようです。ちなみに暦の上で春が始まる日を“立春”と呼びます。
- 鬼を退治するのはなぜ？…季節の分け目には“悪いもの(邪気)”が現れやすいとされていて、その“悪いもの”の象徴が“鬼”なのだそうです。
- 豆をまくのはなぜ？…悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆をまきます。
- 節分の日の過ごし方は？…豆まきの他、恵方巻を食べるのも良いですね。節分の日の夜に、その年の恵方を向いて一言も話さずに食べると願い事が叶うとも言われています。ちなみに、今年の恵方は「東北東」です。鬼が嫌いな鰯をヒイラギの小枝に刺したものを飾る風習もあります。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動が中止となる場合がありますのでご了承ください



トンボの会 ～2月のおしらせ～

活動の参加申込みは1月22日(月)受付開始です！

軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です！

とき: 2024年2月11日(日) 午前10時～11時30分
ところ: 宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール
内容: 名取 秀志さん(GOAL WORKS)と軽運動
持ち物: 飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル
参加費: ありません 定員: 15名
☆申込み: 定員になり次第締め切ります



創作活動は「書道」です！

とき: 2024年2月24日(土) 午前10時～11時30分
ところ: はあとふるセンター
内容: 書道
持ち物: 飲み物(水・お茶)
参加費: ありません 定員: 8名
☆申込み: 定員になり次第締め切ります



※感染症対策にご協力をお願いします

- ☆活動前の検温
- ☆マスク着用
- ☆手と指の消毒
- ☆密を避ける
- ☆水分補給

参加申込み:「地域活動支援センターみやこ」
電話0193-64-7878