

# おひさまだより 1月



明けましておめでとうございます！

いよいよ2017年がスタートしましたね！いかがお過ごしですか？お家に鏡餅はお供えていますか？

鏡餅は丸いお餅が2つ重なっていますね。丸は“円満”を意味し、それを2つ重ねることによって重ね重ねを意味しています。つまり、『円満に年を重ねられますように』という意味が込められています。お正月の間は鏡餅に歳神様が宿ると言われていて、鏡開きの日にみなでお餅を食べることにより、一年間の健康や幸せを願っている行事です。鏡開きのお餅は切らずに割ったり、電子レンジで小さくしてお汁粉に入れるのが習慣です。「なんで切ってはダメなの??」:と疑問に思いませんか？これは、昔、武士が「切る」ということを縁起が悪いと避けていたからです。そして“割る”というのも縁起が良くないので、“開く”という言葉に変えて『鏡開き』というようになりました。

昔は乾燥したお餅を木槌などでたたいて割っていましたが、現代は「電子レンジ」という便利なものが出来たので簡単に小さく出来ますね！鏡開きの日には是非、鏡餅を小さくしてご家族で召し上がってくださいね！

話は変わりますが、年末にインフルエンザやノロウイルスが流行した地域もあったようですが、大丈夫でしたか？

病気にかからず元気でいられればそれに越したことはありません。しかし、病気になることが悪いわけでもありません。風邪やインフルエンザにかかることによって、体内に免疫がつき、体が強くなります。免疫力アップのために日頃から食事に気を付けたり、運動したりすることも大事です。

それに加えて、冬にお勧めのアロマがありますので、参考にしてみてください

【ティートリー】精油の中では最も殺菌作用、抗真菌作用が強く、抗ウイルス作用もあり、免疫力を高める精油

【レモン】気分のリフレッシュだけでなく、循環器系に対する強壮作用があります。風邪や喉の痛み、咳、関節痛にもおススメです。

【オレンジ】緊張感やストレスを緩和させたり、気分を明るくします。胃の不調や下痢、便秘にもおススメで解熱作用や消毒作用もあるので風邪や気管支炎にもおススメです。

**本年もどうぞ宜しくお願いいたします！**