かわらばん

H28 年
新春特大号

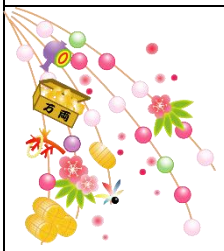
謹賀新年

みなさん、明けましておめでとうございます。
新しい年の幕開けです！
私たち職員一同は、ご利用者様の日々の生活が安心かつ快適に送れるよう、精一杯お手伝いさせて頂きます。
本年も変わらぬご愛顧の程、よろしくお願い申し上げます。

より良い明日へ・・・
また一歩踏み出せるよう・・・
少しでもお役に立ちたいと願っております。

十二支の成り立ち

犬は居るのに、なぜ猫は居ないのか…？と一度は疑問に思った事はありませんか？
そんな干支にまつわる民話をご紹介します。
『昔々、ある年の暮れの事。神様が動物たちにお触れを出したそうな。
「元日の朝、新年の挨拶に私の所へ出かけて来なさい。最初に到着したものから12番目の者までを一年交代で順にその年の動物の大将にしてやろう」動物たちは我こそが1番になるぞと張り切っておりました。ところがネコは話を聞き漏らしてしまいネズミに尋ねます。するとネズミはわざと1日遅れの日付を教え、ネコはそれを真に受けて帰って行きました。
元日となり、足の遅いウシが誰よりも早く夜明けに出発しました。すると、牛小屋の天井でこれを見ていたネズミが、こっそりウシの背中に飛び乗りました。そんな事とは知らないウシが神様の家に行ってみると、まだ誰も来ておらず門も閉まったまま。我こそが1番だとウシは喜び、門が開くのを待っていました。
やがて朝が来て門が開いたとたん、ウシの背中からネズミが飛び降り、ネズミが1番となってしまいました。残念ながらウシは2番となり、それから虎・兎・龍・蛇・馬・羊・猿・鶏・犬・猪の順で到着しました。1日遅れで出掛けたネコは番外となり、それ以来ネズミを恨んで追いかけ回すようになったそうです。』
これはあくまで民話で、干支の動物は一般庶民に普及させ、分かりやすくするために当てはめられたもので、動物の優越なので決められた訳ではなかったそうですね。そして、この十二支に用いられる漢字は、実は動物とは全く関係のないもので、季節ごとに移り変わる植物の様子を表す漢字だそうですよ！



訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目 170 番地
TEL　024(951)8700
FAX　024(951)2001
《営業担当》武田・菊地・箭内・谷・渡部

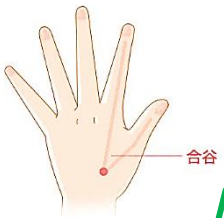
リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧下さい。
ホームページ URL
http://fukushima-wel.jp

正しい歯磨きの仕方や歯ブラシの使用方法

- 鉛筆を持つように歯ブラシを持ちます。
- 歯磨き粉は乾いた歯ブラシに 1,5cm 位の量で。
- 歯ブラシは歯と歯肉の境目に斜め 45 度に当てます。歯の１本１本を丁寧に磨き、小刻みに力を入れず磨きましょう。
- 前歯の裏側は歯ブラシを縦に使い、掻き出すように磨きます。特に犬歯は磨き残しが出やすいのでしっかり磨きましょう。
- 奥歯は磨きにくいので横からも入れて磨きます。
- すすぎはフッの薬用成分を口の中に残すよう、1～2回のすすぎに留める。その後 30 分の飲食は控えましょう。
- 毛先が広がってしまった歯ブラシは歯垢を捉えきれず、磨き残しが増えます。口の中は最近だらけですので、長期間の使用は衛生上オススメ出来ません。１ヶ月を目安に交換しましょう。

☆歯磨きはインフルエンザ等の感染予防にも繋がるんですよ～♪

ワンポイント講座

お正月の食べ過ぎによる胃痛を和らげるツボ♪

『合谷(ごうこく)』
手の甲を上にした状態で親指と人差し指の間のくぼみを押します。このツボは風邪の引き始めや、肩凝りなどに効果的な万能なツボです！