

朝礼用原稿

5月号



鯉のぼりが青空に泳ぐ気持ちの良い季節になりました。

鯉のぼりに代表されるこどもの日には、兜を飾る、柏餅や粽（ちまき）を食べる、菖蒲湯に入るなどいろいろな行事がありますね。

◇◆こどもの日の行事の由来◆◇

【なぜ柏餅を食べる？】

柏の木は古くから神が宿る神聖な木とされており、“柏手を打つ”という言葉もあります。柏の木は、若芽が育つまで古い葉が落ちないことから家系が絶えない・子孫繁栄の象徴とされ、縁起を担いでいるのです。

【菖蒲湯に入ろう！】

5月は春から夏へと季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあるため、日本では、軒先に菖蒲を吊るし邪気を払う風習がありました。中国では菖蒲を薬草として利用し、菖蒲湯は漢方の湯治療の1つでした。邪気を払う薬草を入れた湯に浸かることで厄災を逃れ、邪気を祓うのです。菖蒲が持つ独特の香り成分には、血行促進や疲労回復、肩こりや腰痛、冷え症にも効果があるとされています。菖蒲湯は、香りでリラックスして、湯につかることで疲労回復できる優れたものなのです。ゆっくりと菖蒲湯に浸かり日頃の疲れを癒してはいかがでしょうか。

◇◆禁煙したいあなたへ◆◇

【禁煙は失敗しても損はない！】

多くの施設で禁煙が進み、喫煙者には肩身が狭い時代になってきました。そんな中で少しずつ禁煙に関心が出てきた方も増えています。禁煙するには、大きな決断が必要と考えている方もいるかもしれません。禁煙に失敗しても、元の喫煙者に戻るだけ、失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽にチャレンジしてみませんか？

愛鉄連健康保険組合では、禁煙支援事業として、ニコチンガムやニコチンパッチの購入費用補助と電話による禁煙支援を行う「チャレンジ！禁煙」、通信教育形式の禁煙支援ツールである「禁煙パック」と「らくらく禁煙コンテスト」の申し込みと取りまとめを行っています。ぜひ、ご利用ください。詳細は当組合ホームページ (<http://www.aiteturen-kenpo.or.jp/>) をご覧ください。