

# 2月 陽東苑 よもやまぼなし

通常は2月3日が節分になりますが、2025年の節分は、2月2日です。なぜかというとな節分の日付は立春の影響を受けて変動する為です。2025年の立春は2月3日であるため、その前日が節分となります。『節分の本当の意味とは?』節分は「季節を分ける」という意味があります。日本の伝統的な暦では、季節の変わり目にあたる日を大切にしており、本来は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日が節分でしたが、特に立春は1年の始まりの日として尊ばれたため、節分といえば春の節分を示すようになったようです。『節分の由来、豆まきは何のため?』節分の起源は、古代中国の「追儺（ついな）」という儀式にさかのぼります。追儺は、悪霊を追い払うための行事で、日本に伝わる際に、豆を使った風習が加わりました。豆は、昔から「魔を滅する」という意味を持っており、邪気を払うために撒かれるようになったのです。その後、特に豆まきが一般的になり、「鬼は外、福は内」という掛け声と共に豆をまくことで、家庭の中に悪いものが入らないように祈ると同時に、年齢の数だけ豆を食べることで、健康を祈るという風習も根付いています。豆は「大豆」を用いることが一般的ですが、地域によっては他の種類の豆を使用することもあります。

**健康講座「血管についてのお話し+血管年齢測定」**

★日 時 令和7年 **2月6日(木) 10:30~11:30**

★場 所 1階談話室      ★講師 ゆう薬局 薬剤師

◀ご案内▶ ◎お風呂は中止しています。駐車場はありませんので車での来苑はできません。

◎陽東苑バス： 迎いの時刻は9:44 送りの時刻は「緑が丘自治会方面」14:27発  
「宮ノ谷方面」 15:52発

◀ **2月の行事予定** ▶

- ◎「**健康体操**」：ラジオ体操第1・第2と筋トレ&脳トレ・口腔体操等 毎週 月～土曜日  
①午前10時～10時30分 ②午後2時～2時30分
- ◎「**健康相談**」：毎週 **火・金 曜** 9時～12時 13時～15時50 看護師による相談
- ◎「**認知症予防ゲーム**」： **2月13日(木) 10:30~11:00** (当日受付)

\*いずれも状況により中止する場合があります。\*行事等の詳細は、事務所(53-3700)までお尋ね下さい。

開苑時間：午前9時～午後4時



		2月の行事予定			
日	曜	午前		午後	
1	土	健康体操		健康体操	
2	日	.....		.....	
3	月	健康体操		健康体操	
4	火	健康相談	健康体操	健康相談	健康体操
5	水	健康体操		健康体操	
6	木	健康体操	健康講座「血管について」	健康体操	
7	金	健康相談	健康体操	健康相談	健康体操
8	土	健康体操		健康体操	
9	日	.....		.....	
10	月	健康相談	健康体操	健康相談	健康体操
11	火	.....		.....	
12	水	健康体操 フラワーアレンジメント教室		健康体操	
13	木	健康体操 認知症予防ゲーム		健康体操	
14	金	健康相談	健康体操	健康相談	健康体操
15	土	健康体操		健康体操	
16	日	.....		.....	
17	月	健康体操 ミニボールex教室		健康体操	
18	火	健康相談	健康体操	健康相談	健康体操
19	水	健康体操 いきいき呼吸体操教室		健康体操	
20	木	健康体操		健康体操	
21	金	健康相談	健康体操 ペン習字教室	健康相談	健康体操
22	土	健康体操		健康体操	
23	日	.....		.....	
24	月	.....		.....	
25	火	健康相談	健康体操	健康相談	健康体操
26	水	健康体操		健康体操	
27	木	健康体操		健康体操	
28	金	健康相談	健康体操	健康相談	健康体操