

3月3日 桃の節句

「節句」は季節を分ける節目のことです。中国から入ってきた考え方で、奇数の数字が重なる日には悪いことが起こると考えられていました。その災いや邪気を払うための祭りをする日です。

3月3日は、昔は女の子の行事ではありませんでした。「上巳(じょうし、じょうみ)の節句」といい、3月の初めの巳の日という意味です。「桃の節句」という名がついたのは、ちょうど桃の季節なのと、桃の木が邪気を祓う神聖な木と考えられていたからです。



3月3日は、人形(ひとがた)に自分の災厄を移して、海や川に流した祓いの行事です。平安時代になると、お人形遊び(ひいな遊び)が流行します。江戸時代にかけて「流す」から「飾る」に変化し、「ひな祭り」となりました。5月5日が男の子の日に対して、3月3日は女の子の日になったのです。



「すこやかで優しい女性に育つように」
「美しく成長してよい結婚に恵まれ、人生の幸福を得られますように」
とあたたかい思いを込めて、ひな人形を飾りましょう。

もりもり元気だより

Vol.12 (2022.3月)



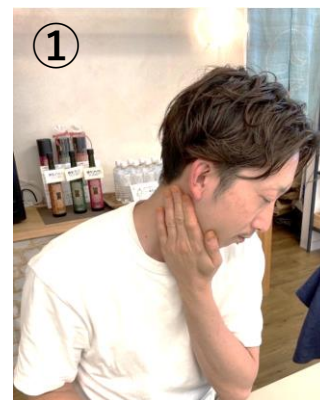
ケアレンジャー
ヘアケアマイスター
篠田 翼

He-Roサイトに
わかりやすい動画を
掲載しています



うっ・首こり・感情の衰えに 効果的なマッサージ方法

指4本でできる簡単に元気になれるマッサージ方法です。



①4本指を首に当てて鎖骨まで滑らせる



②同じ動きで、少しずつ後ろにずらしていく

首の血流アップで免疫力UPと五感全体を鍛えられる
マッサージで、心と身体のバランスを整えてあげましょう。

一般社団法人 **健康応援隊** 健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。



健康ヒーロー紹介 →

