



## 節分のお話

梅のつぼみも膨らんで、少しずつ春が近づいてきました。

2月ということで、節分にちなんだお話をさせていただこうかと思います。

節分の夜に鬼を払うという行事は、中国の風習が平安時代に日本へ伝わってきたそうです。

都に出没した鞍馬山の鬼に豆をぶつけて追い払ったという伝説から豆をまくようになったといえます。

また、節分の夜に食べる“恵方巻き”は栄養がしっかり摂れる食べ物で、酢めしは食欲増進に働き、食物繊維も豊富に摂れるため腸内をスッキリさせてくれるそうです。桜でんぷ（白身の魚肉をほぐして炒り、食紅などで色をつけたもの）には、たんぱく質や糖質をたくさん含んでいるそうです。

ちなみに、恵方を向いて恵方巻き1本切らずに無言で食べると福を授かるとか・・・これは江戸時代から続いている西日本の言い伝えです。

## その手は桑名の焼きはまぐり

この前まで、お正月気分でしたが、年が明けて早くも1ヶ月が過ぎました。今年の冬は、なんだか例年よりも寒いような気がします。インフルエンザも流行していますので、皆さん体調には十分気をつけてください！そんな、熱海にも雪が舞い散るなか、今年は少し時期をずらして帰省をしてみました。



葛飾北斎「桑名 四日市へ三里八丁」

私の故郷は、三重県の桑名市というところですが、東海道42番目の宿場町で『その手は桑名の焼きはまぐり』との地口にもあるように蛤が有名です。故郷を離れて10年が経ちますが、少しずつ変化していく地元にも寂しさも感じます。いつまでも、自分の記憶の中にある故郷のままであって欲しいという自分勝手な想いですね。しかし、帰る場所があるということはとても幸せなことです。昨年の東日本大震災により、故郷やそれぞれのコミュニティーを失わざるを得なかった方々のことを考えると、そのような想いを強く感じた帰郷となりました。



歌川広重「東海道五十三次・桑名」

前田 茂光

### ◇お知らせ◇

インフルエンザのニュースが世間を賑わすようになってきております。

当センター入口に手指消毒液を設置しております。

予防のためにご利用ください。



### ◇2月の休診◇

5日、11日（建国記念日）  
12日、19日、26日

### 前田 茂光（まえだ しげみつ）

出身地：三重県

鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師

日本体育協会認定アスレティックトレーナー  
産業カウンセラー

