



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

春の訪れを感じる3月。まだ肌寒い日もありますが、日差しはやわらかくなり、自然が動き始める季節です。その春を始まりを表す言葉のひとつが「啓蟄(けいちつ)」です。

みなさんは、本格的な春の始まりを告げる「啓蟄」についてご存じでしょうか？何となく耳にしたことはあっても、正確な意味や時期を知らないという方もいるかもしれません。

啓蟄について、意味や由来、そしてこの時期におすすめの過ごし方についてお伝えしたいと思います。

## 啓蟄（けいちつ）の意味

「啓」という漢字には「開く」、「蟄」には「隠れる」という意味があり、隠れていたモノが戸を開いて出てくるといった意味があります。

啓蟄とは、冬の寒さで身を縮こまらせていた虫たちが、暖かな日差しを感じて土の中から這い出てくる様子を表し、春の始まりを告げる言葉です。

## 暦と季節の関係 啓蟄が教えてくれること



啓蟄は、私たちの生活にも密接な関係があり、昔から、農家の人々はこの頃を目安に、畑仕事の準備を始めました。

また、啓蟄の時期に咲く花や、活動を始める虫たちを見ることで、季節の移り変わりを感じられるでしょう。生き物の活動を通して季節の変化を感じ、自然の恵みに感謝する心を、啓蟄は思い出させてくれます。

## 啓蟄の過ごし方 ～啓蟄の頃には次のようなことを意識してみるのもおすすめです～

### □ 空気を入れ替える

窓を開け、春の冷たい光を入れてください。

### □ 旬のものを味わう

啓蟄の頃に旬を迎える食材もたくさんあります。タケノコや菜の花、いちごなど、春の味覚を味わってみましょう。

旬の食材は栄養価が高く、体にも良い影響を与えてくれます。新鮮な食材を摂ることで、心身のリフレッシュにもつながります。

### □ 心と体のリフレッシュ

啓蟄は、心と体をリフレッシュするのに最適な時期です。

軽い散歩や深呼吸をしてみてください。



このたびは、当事業所が実施いたしました「アンケート」にご協力いただき、誠にありがとうございました。

皆様からいただいた、日々の支援や対応に関する温かいお言葉は、職員一同の励みとなりました。また、改善点としてのご指摘については、早急に検討し、より安心してご利用いただける体制づくりに努めるとともに、サービス向上のための大切な指針として活用させていただきます。今後とも、皆様とご家族の暮らしを支えるパートナーとして、誠心誠意取り組んでまいりますので、変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 今月の脳トレ

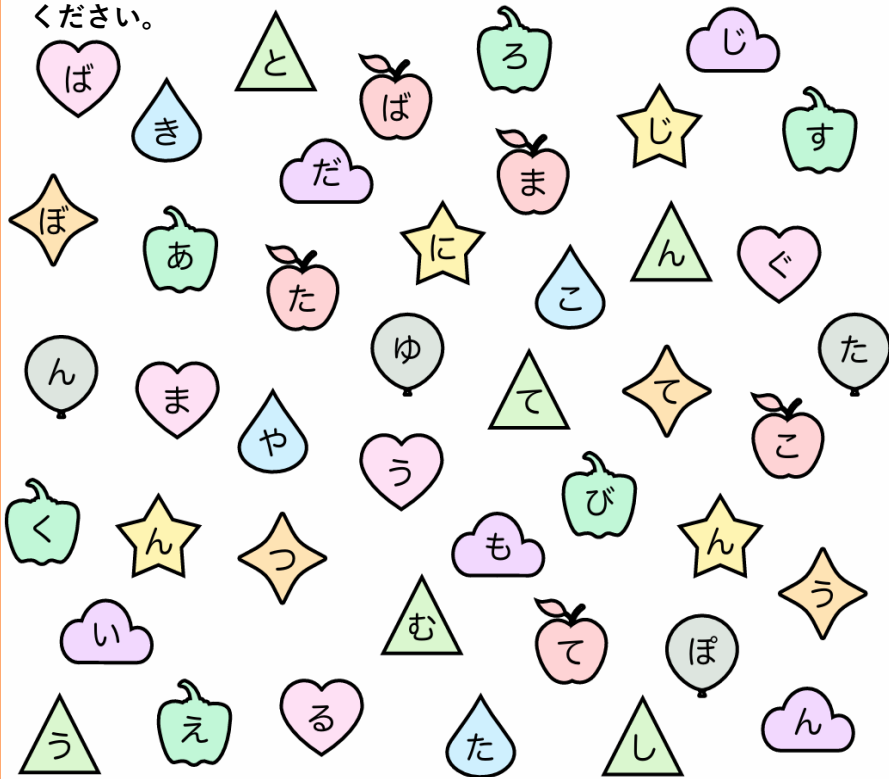
皆で脳トレにチャレンジ!



挑戦して脳の活動を高めましょう!!

## 【ひらがな探して並び替え】

同じ図形内のひらがなを全部探して、意味のある言葉に並び替えてください。



					も
			え		

## 【計算問題】

計算すると30になるように□に数字を書きましょう。

- ①  $12 + \square = 30$
- ②  $18 + \square = 30$
- ③  $22 + \square = 30$
- ④  $6 + \square = 30$
- ⑤  $10 + \square = 30$
- ⑥  $16 + \square = 30$
- ⑦  $24 + \square = 30$
- ⑧  $16 + \square = 30$
- ⑨  $1 + \square = 30$
- ⑩  $20 + \square = 30$
- ⑪  $19 + \square = 30$
- ⑫  $26 + \square = 30$
- ⑬  $19 + \square = 30$
- ⑭  $3 + \square = 30$
- ⑮  $28 + \square = 30$

## 【バラバラ漢字】

バラバラになっている漢字を組み合わせる四字熟語を作ってください。



答 ( ) 答 ( )



## 【共通するひらがな2文字】

- ⑨ よ・り
- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ① つ・し | ⑤ い・お | ⑩ り・に |
| ② ま・わ | ⑥ が・い | ⑪ う・さ |
| ③ ら・す | ⑦ ぶ・ん | ⑫ ま・ね |
| ④ と・い | ⑧ ふ・ら | ⑬ う・ゆ |

## 【熟語連想】

- ① 道
- ② 生
- ③ 由
- ④ 米

## 【2月号の答え】

## 【マッチ棒クイズ】

