

Vol. 14

2017年12月発行



新しい年を健康で

今年の運勢は

おみくじの御利益はいつも  
ありました。そのため、  
戸時代に生まれたとされてい  
ます。また、内臓に溜まつた  
毒を取り払ってくれるとも言  
われていました。そのため、  
厄を断ち切る」という意味で、  
大晦日の夜に食べる風習が江  
戸時代に生まれたとされています。

最寄駅は大師線「大師前」  
ですが、スカイツリーライン  
「西新井」、日暮里舎人ライ  
ナー「西新井大師西」からも  
歩いて行けます。

Dの数を大幅に増やして(70  
万球)豪華になり今年は10  
0mに亘る「光の回廊」の新  
企画も登場。都内有数のイル  
ミネーションは毎年飽きさせ  
ない必見のイベントです。



## 東京足立病院 リワーク新聞

# 幸



医療法人 厚生財団協会  
東京足立病院 デイケア科  
リワークデイケア

〒121-0064  
東京都足立区保木間5-23-20

TEL 03-3883-6400(リワーク直通)  
URL <http://www.rework-program.jp/>

平成も間もなく30年を迎え  
ます。あつという間ですね。  
今号では年末年始にまつわる  
トリビアや、この冬注目のス  
ポットやイベントに注目しま  
した。

いまや冬の風物詩となつた  
クリスマスイルミネーション。  
足立区民おなじみの光の祭典  
は今年も竹ノ塚駅のけやき大  
通り(1月10までの予定)と  
元淵江公園(12月25日まで)  
で開催中です。去年からLE

新しい年を健康で迎えられる  
ように、大晦日の夜にそばを  
食べたとされています。



## 西新「井」の由来

関東の三大師として有名な  
西新井大師。その西新「井」  
の由来をご存知ですか?

西新井大師は正式には五智  
山遍照院總持寺(ごちさんへ  
んじよういんそうじじ)とい  
います。弘法大師が観音像を  
本尊に、そしてご自身の像を  
枯れ井戸に安置して、疫病に  
苦しむ村人を救つた事が発祥  
と言られています。その井戸  
がお堂の西側にあつたことか  
らついた地名が「西新井」。

御利益は災厄除け・女性の幸  
せ・願望成就など。

「初日の出」と「御来光」  
の言葉の違いをご存知ですか?  
「初日の出」は、元日の日  
の出のことと言いますが、  
「御来光」は元日に限らず見  
れるものが「高い山や山頂」か  
らのものと限られています。  
従つて「元日に砂浜で御来光  
を拝んだ。」というのは実は  
よくある間違いです。他にも  
初陽(はつひ)・迎光(げいこう)  
などの言い方があります。



## 初日の出と御来光

御利益期間に決まりは有りま  
せん。次におみくじを引くま  
で、又は1年間の指針にする  
など自分の心持ち次第でいい  
運勢順位は大吉→中吉→小  
吉→吉→末吉→凶、が一般的  
だそうです。



## 冬に関する本紙アンケート

### ●年末年始の伝統

7割近くの方が年越しそば  
やおせちを食べ、初詣に行く  
ようです。さらに、初詣でお  
みくじを引く人は約4割。初  
詣でおみくじを引く人は意外  
と少ないですね。

### ●好きな鍋料理

1位 すき焼き(ダントツ)

2位 寄せ鍋

3位 チゲ鍋

その他では、ミルフィーユ  
鍋(白菜と豚バラ)、豆乳鍋、  
カレー鍋、火鍋、変わり種は  
温泉鍋(豆腐と重曹で作りま  
す)などがありました。

家庭の鍋もバラエティ一豊  
かになってきたようです。こ  
の冬楽しんでみてはいかがで  
しょうか?



2018年の干支は戌(いぬ)年です。占いによると戌  
年生まれの人は、眞面目で正  
義感の強い人が多いそうです。  
戌年生まれの有名人は、芸  
能界では俳優の小栗旬さん、  
女優の深田恭子さん、眞木よ  
う子さん、アイドルグループ  
嵐の櫻井翔さん、相葉雅紀さ  
んなど人気者揃い。スポーツ  
界では、野球の大谷翔平選手、  
フィギュアスケートの羽生結  
弦選手、レスリングの吉田沙  
保里選手など名立たるアスリー  
トが多くいます。戌年だけに  
ワンダフルな活躍を期待した  
いですね!

年末に年賀状の投函が集中。  
そのため郵便局員は徹夜で消  
印作業にあたり、押印担当者の  
手はマメで腫れ上がるほど  
だったそうです。その対策と  
して、明治32年「年賀郵便」  
の特別取扱が始まりました。  
これは現在のように年末のう  
ちに年賀状を受け付け、元日  
に配達されるという制度です。  
昭和24年12月から一民間人の  
アイデアでお年玉付年賀はが  
きが発行されました。  
本来師走13日。余裕を持つこ  
とで心を整える効果が生まれ  
ます。また水も風水の基本の一  
つ。「初湯は正月2日」。  
これも昔は火おこしが重労働  
だったため、元日くらいは何  
もせず心を落ち着かせようと  
いう意味です。

年赤年始

新年早  
き  
福

年赤年始と風水

風水は、古代中国の気の流  
れを物の位置で制御する思想。  
汚れは運気の妨げとなるので  
掃除は風水の基本の一つ。風  
水は心の持ち方を教えてくれ  
る面があります。例えば「一  
夜飾りは縁起が悪い」。これ  
は年始の準備は早めに行えと  
いうこと。煤(すす)払いは  
本來師走13日。余裕を持つこ  
とで心を整える効果が生まれ  
ます。また水も風水の基本の一  
つ。「初湯は正月2日」。  
これも昔は火おこしが重労働  
だったため、元日くらいは何  
もせず心を落ち着かせようと  
いう意味です。

# パンダ公開！上野へ行こう

開幕迫る!!

ヨーガ療法

リワークプログラムの紹介

かわいいパンダに癒され  
上野へ出かけてみませんか？  
上野は動物園の街でもあり、  
芸術文化の街、そして下町グ

ルメ、ショッピングと盛りだ  
くさん！この機会に健康維持  
も兼ねて上野散策に是非お出  
かけ下さい。

## 〈シヤンシヤンの成長記〉

6月12日正午

上野動物園のジャイアント  
パンダ「シンシン」が出産！！



6月22日



件数は5161件。呼びやすい漢字の「香」は花開く明るいイメージで名付けられました。

11月11日 生後5ヶ月。室内をよく歩くようになり室内に設置されている丸太の上までよじ登る様子が観察されました。

12月19日

いよいよ公開へ。上野生まれのパンダとしては、1988年誕生のユウユウ（雄）以来29年ぶりとなります。上野動物園は他にもゴリラやペンギンが人気。パンダパンケーキやパンダグッズも充実しています。



画を世界的視点から見つめるという実際に興味深いテーマの展示です。西洋美術館2月24日からは世界の名品が集うプラド美術館展。こちらも大変楽しみです。

赤ちゃんの性別はメスと判明。赤ちゃんの性別はメスと判明。目の周りや耳は黒みを増し、肩のあたりの黒い帯は前足の先まで色が濃くなつてきて後ろ足も黒くなつてきました。後ろ足も黒くなつてきました。

7月12日

生後1ヶ月（パンダは生まれた日を0日と數えます）。白黒のパンダカラーがますますはつきりと。

9月25日

パンダの赤ちゃんの名前「香香（シャンシャン）」に決まりました！応募総数3万2258件。



冬のスポーツの祭典、平昌オリンピック全102種目がいよいよ開幕します。前回のソチオリンピックでは41歳の葛西選手の銀メダルや羽生選手の金メダルなどのメダルラッシュによりかなりの盛り上がりを見せてくれました。

冬季五輪で日本が獲得したメダル過去最多は、長野オリンピックの10個、次いで前回ソチの8個です。平昌ではこの個数に匹敵するあるいは超える個数が期待されます。

## いざメダルラッシュへ

冬季五輪で日本が獲得したメダル過去最多は、長野オリンピックの10個、次いで前回ソチの8個です。平昌ではこの個数に匹敵するあるいは超える個数が期待されます。

## メダル期待大の2選手

男子フィギュアスケートの羽生結弦選手。ソチオリンピックでは圧倒的な実力で金メダルを獲得しました。その実力の進化は止まるところを知らず、頂点の座を譲ることはありません。また、女子スキージャンプの絶対王者の高梨沙羅選手は、ソチオリンピックでは惜しくも4位でメダルを逃してしまいました。しかしその後さらに成長し昨シーズンのワールドカップでは17戦中14勝と圧倒的な実力で総合優勝を果たしました。実力的にもメンタル的にも進化した彼女。他の出場選手と共に皆さんで応援しましょう。



お正月は、家でのんびり過ごしたい派の方に、編集部おススメのDVDを紹介します。見逃してしまったあの作品。もう一度度見たいこの作品をこの機会にいかがですか。ぜひ参考に。

古来インド・ヒマラヤで行じられてきた伝統的ヨーガには、厳しい生活環境に身を置くヨーガ行者達が培つたストレス対処法が沢山伝承されています。そうした技法を科学的研究をもとに安全で効果的に改良して作られたのがヨーガ療法です。これから復職される方々へヨーガ療法の中から知つておくと役に立つストレス対処法をご紹介したいと思います。

①力を抜く（ヨーガの体操で行つてているように、体に緊張と弛緩を生じさせます。ありのままの体の感覚を素直に感じるのがコツ。緊張が緩み休まる感覚を自覚する事で心が落ち着いてきます）

②ゆっくり息を吐く（日常の生活の中で呼吸に意識を向けてみましょう。仕事の合間や通勤時、寝る前など数分で構いません）このように自分を客観的に見る習慣が身につくる事で思考や感情、体の不調にも早く気付いて対処することができます。再発防止や心の健康を保つ対策として実践してみてはいかがでしょうか。

■大晦日が題材の作品  
『T H E 有頂天ホテル』  
『ニユーアイデーズ・イブ』  
『夜更かし推奨？シリーズもの』  
『ハリー・ポッター』  
『ロード・オブ・ザ・リング』  
『テルマエロマエ』  
『風が強く吹いている』  
『男はつらいよ（第一作）』  
『おぐりびと』  
『戦場のピアニスト』

## 編集後記

寒い。すっかり冬です。空は澄んでいるというのに、太陽も輝いているというのに、冬はやはり寒い。でもその寒さがあるから、お鍋や家族の温かさが引き立つのもまた冬です。お、なんかいいこと言えた。この新聞「楽」を手に取つて下さる方はきっと、厳しい冬のようなつらさを経験された方が多いと思います。

そんな皆様にこれを読んで頂く時間の中に、ほんの少しでも、ホッと力が抜ける瞬間があれば幸いです。皆様に暖かい春が訪れますように。