

ときしホームヘルパー通信

平成27年3月号
土岐市社会福祉協議会
土岐市下石町一〇六〇
NO.29

ひな人形の由来

ひな人形には、二つのルーツがあります。

仰 **人形(ひとがた)による、身代り信**

古代より、人形が人間の身代わり
に厄を引き受けてくれると考えら
れてきました。ひな祭りは、厄を
祓って幸せを願う行事ですから、草
わら、紙などでこしらえた人形に自
分のけがれを移し、川や海に流して
厄払いをしていました。

び **人形(にんぎょう)による、ひな遊**

平安時代に、貴族の子供達の間で
紙の人形でおままごととする「雛遊
び」が盛んになり、人の厄を受ける
男女一対の紙製立雛が誕生します。



頭の体操コーナー

真ん中の口に漢字を入れて、上下
左右に4つの熟語ができるように
しましょう

春の健康管理のコツ

早春の特徴である「三寒四温」
の日々・・・こういった季節の変
わり目は体調を崩しやすく、体
にこたえる人も多いようです。

★ **皮膚を訓練する**(乾布摩擦な
ど)

★ **皮膚を清潔に保つ**
(お風呂にしっかりと入る)

★ **春の服装に変える**
(気温十五度がコートを脱ぐ
目安)です。

そして、春になったら、積極
的に自然と接して、「冬の運動不



雛② 群①: 冬景

