



中北マナーキャラクター
中北みどりちゃん

こころ清らかに

真新しい制服を着た新入生や新社会人が、目にとまる季節になりました。

四季の移ろい豊かな日本で、季節の節目を示す言葉として使われているのが二十四節気。元々は、中国で作られた暦で、2月4日の「立春」を起点に1年を24等分して、それぞれの期間の季節的な特徴を表す名称をつけたものです。

その二十四節気のひとつ「清明」（今年4月5日）は、春先の清らかで生き生きとした様子をあらわした「清浄明潔」という語を略したものです。さまざまな花が見ごろを迎えるさまは、私たちのこころも清らかにしてくれるようですね。その後迎える「穀雨」（今年4月20日）は、種まきを始める目安になっています。穀物の恵みとなる、やわらかく温かい雨が降るころという意味があります。

また、二十四節気では拾いきれない、細かな季節の変わり目をあらわす日本独自の暦を雑節といいます。

「立春」から数えて88日目となる「八十八夜」（今年5月2日）は、そのひとつです。

この頃から6月にかけて摘み取られた茶葉を新茶といいます。特に、八十八夜に摘まれた新茶には不老長寿のご利益があるとされ、江戸時代には縁起物として扱われたそうです。

日本茶は、カテキンをはじめとした栄養素もたっぷりです。香り高く、生き生きとした緑色の日本茶を淹れて、季節の移ろいを感じながらこころ穏やかに過ごすのもいいですね。



【マナーインストラクター部 活動だより】 私どもの最近の活動をご紹介します。

新企画！「マナー」&「笑いヨガ」セミナーを開催しました！



病院の全職員の方を対象に、「マナー」&「笑いヨガ」セミナーの体験をしていただきました。日頃のストレスを少しでも解消していただくため、笑いヨガ講師である平野邦彦氏にお願いをし、開催しました。はじめは「何を

の？」と、とまどい気味のみなさんでしたが、すぐに笑いの伝染力が働き、作り笑いが自然の笑いへと変わっていきました。



「笑う」ことで多くの酸素が自然に取り込まれ、血流も良くなり、激しい動きがないにもかかわらず、みな



さんの額には大粒の汗！

最後のあいさつは「お疲れさま～」ではなく「お楽しみさま～」と、全員の明るく元気な笑顔で終了しました。

笑いヨガって？

ラフターヨガとも呼ばれる「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたエクササイズです。

大勢の人とともに、手拍子をしながら大声で笑います。

10分間の大笑いは、30分間ボート漕ぎマシーンで運動したのと同じ効果を心肺機能にもたらし、顔の筋肉を動かすことで、表情が豊かになるとも言われます。

心理的にも、ストレスが軽減し、リラックスしやすくなる効果もある笑いヨガ。「笑い」で明るく元気に過ごしましょう！

「笑う門には福来る！」 皆さんも、ぜひ一度「笑いヨガ」の効果をご体感してみませんか？

隔月発行 次回は6月発行予定 お楽しみに♪

