



## 節分に豆まきをするのは？

### ■節分の由来は？

今年の春の節分の日は2月3日です。「節分」の意味は字義のとおり「季節」を「分ける」日を表しています。季節は4つあります。春夏秋冬です。春の始まりを「立春」、夏の始まりを「立夏」、秋の始まりを「立秋」、冬の始まりを「立冬」。この日の始まりの前日が「季節」を「分ける」日——つまり「節分」になるのです。ですから節分は1年に4回あるのです。だけど「春」の節分を大切な行事とするのは「立春」が1年の始まりとして尊ばれたからです。立春の日(2月4日)が新年の1月1日としたら冬から春に移る節分の日——2月3日は大みそかになります。2020年の4つの季節の節分は表の通りです。

立春	立夏	立秋	立冬
2月4日	5月5日	8月7日	11月7日
節分	節分	節分	節分
2月3日	5月4日	8月6日	11月6日

昔、日本人は大晦日に去って行く年に起こった厄や災難を祓い清める「追儺(ついな)」という行事を行っていました。

これが豆をまいて悪鬼を追い出す行事へと発展して節分に豆をまくことがおこなわれるようになりました。

### ■豆まきの由来は？

節分にまく豆を「魔滅(まめ)」——「魔を滅する(魔滅=まめ)」を意味しています。豆をまくことで無病息災を祈っているのです。その他にも京都の鞍馬に鬼が出たとき、大豆を鬼の目に投げつけたら鬼を退治できたという話が残っています。これが「鬼は外」と言ってまくことに通じています。

### ■「鬼は外！ 福は内！」のやり方は？

この掛け声は鬼を外に払い、福を呼び込めるようにという意味が込められています。だから豆まきをする際はドアや窓を開けてから「鬼は外！」と豆をまきます。それから鬼が戻らないようドアや窓を閉めます。次に「福は内！」と言って部屋に豆をまきます。ただし、この豆まき方法も地域によって多少の違いがあるようですが……。

あなたも30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



## チョコレートを食べて健康を保とう！

カカオポリフェノールって知っていますか？ 今、健康を保つとして注目を集めている成分で、カカオ豆に多く含まれています。

カカオポリフェノールが含まれている飲みものには緑茶、赤ワイン、ココアがあります。

食品以外にはチョコレートにカカオポリフェノールがたっぷり含まれています。



カカオポリフェノール。そんなわけでチョコレートを食べ、ココアを飲んで健康を保ってみませんか。

では、カカオポリフェノールには健康を保つどんな効果があるのでしょうか？



### ①脳を活性化する

カカオポリフェノールは、脳の栄養といわれる「BDNF」に働きかけて加齢とともに低下する記憶や学習などの認知機能を高めることができます。

### ②動脈硬化を予防する



動脈硬化の原因は体内に生じる活性酸素によってコレステロールが酸化されることです。カカオポリフェノールは強い抗酸化力で酸化を抑えることができます。

### ③血圧が低下する



カカオポリフェノールは血管を広げる作用がありますから血圧を低下させることが期待できます。

### ④美容効果がある



年齢とともに肌は老化していきます。肌を老化させる原因は「活性酸素」が引き起します。

カカオポリフェノールは活性酸素を生み出すさまざまな因子の働きを抑制します。

あなたも30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 除雪中の事故とその予防対策①

### ■雪害でどのような事故が起こる？

今年は暖冬で大雪にならない天候が続いていますが、油断大敵、大雪が来たらどんな災害が起こるかしっかり準備しておきましょう。

主な雪害の代表的な事故のうち今回は「除雪中の事故」の原因と防災対策を紹介します。

### ●除雪中の事故の原因は？

雪下ろしの事故の場合、屋根からの転落事故が多く、高齢者や一人での作業中に多く発生しています。何かあった時に対応できるよう作業は必ず2人以上で行うようにしましょう。

### ●事故の内容

#### ・屋根からの転落

雪下ろし中に屋根の上で転落したり、雪が滑り落ちてきたりしてバランスを崩して転落する事故。

#### ・屋根からの落雪

軒下で除雪中に落雪で埋まる、落雪が直撃する事故。

#### ・水路等への転落

融雪槽に投雪中、槽内に転落する事故。

#### ・除雪機の事故

エンジンを止めずに、雪詰まりを取り除こうとして巻き込まれる事故。

#### ・除雪作業中に心筋梗塞などを発症

寒い屋外での重労働によって作業中に心肺停止などで倒れる事故。

### ■よくある除雪作業中の事故とその対策

#### ●屋根からの転落による死者41%

□安全带・命綱とヘルメット、すべりにくい靴（厚底は避ける）を着用しよう！

□命綱は使う前によく点検！

□スノーダンプは小回りのきくものを使う！

#### ●屋根からの落雪による死者17%

□新雪や晴れの日雪のゆるみに注意！

□携帯電話を持って！

□家族・隣近所に声をかけてから！



あなたも30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 除雪中の事故とその予防対策②

### ● 除雪機に巻き込まれた死者5%

□ 雪詰まりの処理はエンジンを切ってから！

### ● 水路への転落による死者10%

□ 水路への雪捨ての最中滑らないように注意！

### ● 屋根からの転落事故の32%ははしごから

□ はしごは必ず固定！

□ はしごから屋根への移動時は特に注意！

### ● 転落死者のうち51%が地面に強打

□ 建物の周りに雪を残して雪降ろし！

### ● 除雪作業中の発作による死者8%

□ 疲労時は作業しない！

### ● 転落死者のうち60%が1階の屋根から

□ 低い屋根でも油断しない！

### ● 除雪事故に遭わないために

### 命を守る除雪中の事故防止10箇条

① 作業は家族、となり近所にも声かけて2人以上で！

② 建物のまわりに雪を残して雪下ろし！

③ 晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでる！

④ はしごの固定を忘れずに！

⑤ エンジンを切ってから！ 除雪機の雪詰まりの取り除き！

⑥ 低い屋根でも油断は禁物！

⑦ 作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！

⑧ 面倒でも命綱とヘルメット！

⑨ 命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！

⑩ 作業のときには携帯電話を持っていく！