

各集落のどんどさん

原
原区は、1月5日(水)に、どんどさんを行いました。天候にも恵まれ、炎の勢いも天高く昇り、良い新年が迎えられました。



猪小路
1月9日(日)猪小路区の「どんどさん&新年会」が行われました。当日は、暮から降った大雪が残る中、午前11時とんどに火が入り、区民の無病息災・豊作を祈願し、12時から新年会を開催し、新たな年がスタートしました。



鍋倉
1月9日(日)、鍋倉区のとんどさんが行われました。大雪の残る中ではありましたが、午前10時より始め、皆で今年の健康を祈願しました。



知ってますか??こんな「とんどさん」

松江市美保関町片江地区の「炭つけとんど」です。方結(カタエ)神社から担ぎ出された歳徳神の神輿が練り歩き、参加者や見物人の顔に炭を塗る行事です。炭を塗られるとその年の無病息災がかなうと言われていています。大国地区のとんどさんと大分違いますね!



倭
1月9日(日)倭区ではとんどさんを行いました。天候が心配されていましたが前日の雪かきの功德(?)か、当日は薄日も射すまざるのとんどさん日和となり、ふるまいのぜんざいやかまぼこなどで新年を祝いました。



北方いきいきサロン新年会

1月12日(水)雪の降る寒い一日でしたが、北方ではいきいきサロンの新年会を行いました。出席者が20名と大勢集まり、午後3時まで楽しいおしゃべりが続き、新年を祝いました。



健康コーナー



「こたつで寝ると何で風邪ひくの?!」
寒い寒い毎日ですね・・・ついつい「コタツに入ってぬくぬく」となりますが、そのままうたた寝して風邪をひく・・・ってことないですか? こたつで寝ると風邪をひく理由は・・・
上半身と下半身の温度のギャップ
体温の上昇による異常な発汗と乾燥
すでにウイルスに感染
この3つと考えられます。

こたつに入ると、下半身は温められるのでエネルギー消費はしなくても済むのですが、上半身は冷気にさらされたままというギャップが生じます。睡眠中は、体温も幾分か低くなるので、こたつに入ったまま寝てしまうと体温調節がうまくいかず風邪をひいてしまうのです。また、睡眠中は本来は体温保持のため汗の量も自然と少なくなります。こたつで足が持続的に温められ血行が良くなることで、不必要に汗をかきます。この為汗により体温を奪われるのと同時に、乾燥した口腔・鼻粘膜を介してウイルスが体内に入りやすくなるのです。
寒い季節、こたつは友達になりますが(笑)気をつけて下さいね・・・
記 : 鍋倉区 山岡加奈子