

4月 パストラル 加古川

平成 31 年 3 月 25 日
 [編集・発行]
 パストラル加古川
 加古川市平岡町
 新在家 1224 番 16



K A K O G A W A

四月の行事

■清明(せいめい) 4月5日頃
 春分から数えて15日目頃。穀雨までの期間。春先の清らかで生き生きとした様子を表現した「清浄明潔」という語を略したもの。

この頃は桜の花が咲きほころび、お花見のシーズンの到来。万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。南の地方では、越冬つばめが渡って来る頃。雨が多い時季で暖かくなった後に小雨が降り続いて寒くなったりもします。沖縄では「清明祭(シーミー)」と云って、墓前に親族が集まり、酒・茶・お重を供えた後、皆で馳走をいただく習慣があるそうです。



■花祭り 4月8日
 ブツダ(お釈迦様)の誕生日。
 「灌仏会(かんぶつえい)」「仏生会(ぶつしょうえい)」「降誕会(こうたんえい)」ともいいます。

インド古来の行事で、日本では推古天皇(すいこてんのう)の時(7世紀初め)に、すでに行われていました。「花祭り」の名は、明治時代に浄土宗で用いた言葉ですが、現在は宗派を問わず用いられ、親しまれています。お寺にお参りして、草花を飾った花御堂に安置された誕生仏に甘茶を注ぎ、礼拝します。甘茶はブツダ誕生の時九体の竜が香湯を注いだという伝説に基づいています。

■穀雨(いひり) 4月20日頃
 清明から数えて15日目頃。立夏までの期間。

春雨が百穀を潤すことから名づけられたもので、雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。この時季に、特に雨が多いというわけではありませんが、穀雨以降、降雨量が多くなり始めます。「清明になると雪が降りなくなり、穀雨になると霜が降りることなくなる」という言葉があるように、南の地方ではトンボが飛び始め、冬服やストープとも完全に別れる季節です。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきました。昔から、この日に合わせて田畑の準備をします。穀雨が終わる頃に八十八夜を迎えます。

■昭和の日 4月29日

「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」日。
 昭和の時代は「天皇誕生日」でした。2006年までは「みどりの日」だった。

自己診断表 ストレスチェック

ストレス状態は、自分では意外に気付かずにいるもの。次の項目は、ストレスがたまっているときによく見られる生活・思考のパターンです。ときどきチェックし、ストレス状態を把握していきましょう。

- 忙しい日々が続いている
- 睡眠に満足感が得られない
- 食欲が変化した
- 一日中憂鬱になることがある
- 外出が億劫になった
- 以前のように趣味を楽しめない
- 常にだるさや肩こりを感じる
- 緊張を強いられる出来事が多い
- 最近、大きなライフイベントがあった
- 胸の内をささくはらんに話す機会がない
- 物事にこだわりやすくなっている
- 周囲に気を使い、評価が気になりすぎる
- どちらかというマイナスイメージが強い
- 自分自身への不満が強い
- 他人や物事に苛立つことが多い
- やたらに焦ってしまい、落ち着けない



以上の多くにチェックが入った人は、かなりのストレスがたまっている可能性があります。そのまま蓄積されると、心の病気・体の病気を招く可能性があります。

【お願い】

■喫茶でのお菓子の販売について
 現在銘菓を喫茶で販売しています。〇〇が食べてみたい等ご希望がありましたら、フロントまでお申し出ください。

■映画会について

毎月映画を上映しておりますが、ご覧になりたい映画がありましたらフロントにお伝え願います。

■お散歩会・日帰りバス旅行について
 行ってみたい所がございましたら、フロントにお伝え願います。

元気で長生きの秘訣

1 年齢にとらわれない。積極的に行動する…年だからなどという言葉はタブー。夢や希望をいつまでも追い求めたい。習いごとはいっつ始めても遅くはありません。

2 自分に対して真面目であること…自分のしたいこと、自分が楽しいと思うことに真面目に取り組む。

3 考えても仕方がないことは考えない…生活でできるだけシンプルにして、楽しいことだけをしていれば不平を感じることも落ち込むこともないはずである。

4 他人への甘えを捨てること…人に対してではなく、自分の中に癒しや楽しみを見つけていくことが大切。

5 健康であること
 6 備える…いざという時、家族、友人など誰か頼れる人を確保しておく。

喫茶 4 月のご案内

宗家 源 吉兆庵

春の和菓子

「桜衣」は甘さほどよく炊き上げた粒あんを淡い桜色の艶襦紗で包み、塩漬の桜葉で挟みました。

「桜花しぐれ」は桜あんをしぐれ生地で包み、桜花を添えました。



週替わりで
 ご用意。
 毎週限定 15 個
 煎茶付 ¥300

今月の頭の体操

(答えはフロントにて)

今月も「なぞなぞ」です。

<問題>

海と空の境目には、何があるでしょう??

先月の問題:

(A) さん、(B) さん、(C) さんという 3 人の男性がいます。

この中で、一番モテる人はだれ?

先月の答… (A) さん (カッコイー)

(A)