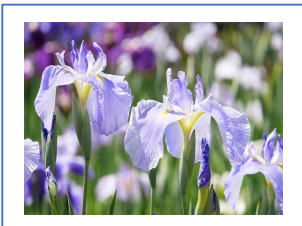




# シルバー歳時記



5月号

「無事故 131 日」 4/30 現在

令和 2 年 5 月 1 日

公益社団法人 中播広域シルバー人材センター

**重要!**

## 令和 2 年度定時総会について

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、緊急事態宣言を受け、神崎郡内各町では各種団体等の自粛要請もあり、感染拡大防止対策として、会員の皆さんの出席を辞退していただくこととなりました。

ご来賓のご臨席も辞退していただき、縮小して行うこととなりました。

後日、文書にて案内をさせていただき、議案書と委任状も同封させていただきます。

**必ず委任状は署名・捺印の上 5/20 までにポストに投函をお願いします。**

何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。

### 新型コロナ感染予防について (お願い 1)

長い自粛生活で自粛疲れが出ていませんか？

高齢者が感染を恐れて外出をあまりに控えた場合にもたらされる健康への悪影響も指摘されています。そうならないためにも家に居てできる、外出自粛を乗り越える家での過ごし方

- ① DIY や部屋の模様替え。：気分が変わるかも。
- ② 掃除。：春の大掃除をやってみる。
- ③ 録画して溜まった番組を見たり、ビデオや写真の整理。  
：思わず懐かしい写真が出てきて楽しめるかも。
- ④ 自宅で筋トレ。：ラジオ体操やストレッチ、散歩とか。
- ⑤ 読書。：本棚に眠っている本を読み返してみる。  
：久しぶりに読みふけてしまうかも。
- ⑥ 畑仕事。：ガーデニング、草引き、草刈、など。  
とにかく体を動かして、バランスの良い食事を摂り、抵抗力をつけ、手洗いなどの感染予防に努めましょう。

### 新型コロナ感染予防について

(お願い 2)

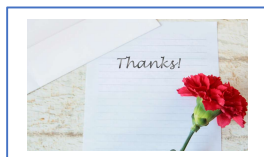
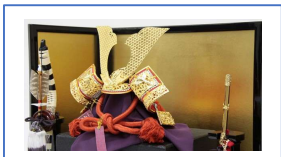
現在、消毒用アルコールが手に入らず心配する人もいますが、アルコール消毒はもともと手洗いと同等の効果があると認められたものなので、流水によるすすぎを 15 秒間するだけでもウイルス量は 100 分の一に低下。「石鹸で 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐ」を 2 回繰り返すと 100 万分の一レベルまで減少する実験結果があります、手洗いでウイルスは十分除去できると考えられます。外から帰ったらまず手洗いをしましょう。

### 新型コロナ感染について（お願い3）

コロナに打ち勝ち、いつもの生活を取り戻せるよう、体に気を付けて、元気にみんなでがんばりましょう。

- ① 体調が優れない場合は就業を取りやめ、休むことも大切です。
- ② 風邪の症状や熱がある場合は就業せず自宅待機をし、高熱が続く場合は医療機関を受診したうえでシルバー本部に連絡してください。
- ③ 万が一自身、家族、就業先で感染が確認された場合は速やかにシルバー本部に連絡してください。  
本部 TEL 0790-27-0044

5月の歳時記をいくつかご紹介します。外出自粛中に読んでくださいね。



#### 今年の立夏は5月5日こどもの日

鯉のぼりや五月人形を飾って子供の健やかな成長を願う子供の日、あれ？男の子の日なのにこどもの日って、どうしてなのか、最近では鯉のぼりを上げる家も少なくなり昔みたいに鯉のぼりが泳ぐ姿も見なくなりました（グリーンエコー笠形では鯉のぼりが泳いでいます）が、日本人にとって馴染みの深い年中行事です。端午の節句とも呼ばれ、もともと男児の成長を祝う日でしたが、1948年に「子供の人格を重んじ子供の幸福をはかるとともに母に感謝する」ことを趣旨にこどもの日と呼ばれるようになり、女の子も一緒にお祝いするようになりました。

#### 立夏

夏が本格的に始まる少し前「もうすぐ夏がやってくる」という気配を感じられる頃、そのため初夏と混同されますが初夏は6月を指す言葉で5月上旬にやってくる立夏は強い日差しを感じることはないけれど、涼しかった風が心地よく感じる季節となります。また田植えが始まる時期と言えます。さらに八十八夜の数日後にもあたり、歌にもあるように「夏も近づく八十八夜」に近い日が立夏となるのです。

#### 5月10日（日）は母の日

贈るより贈られる方かと思いますが、フラワーギフトの定番カーネーションにまつわる豆知識  
色によって変わる花言葉

- 赤色：「母への愛」「熱烈な愛」母の日にぴったり。  
白色：「純潔の愛」「尊敬」清楚なイメージがある一方「亡き母を偲ぶ花」ともいわれ存命の場合は避けたほうがいいかも。  
ピンク色：「温かい心」「感謝」母の日にぴったり。  
紫色：「気品」「誇り」近年見かけるようになりました。  
黄色：「美」「友情」母が好きな色だからと選ぶ方も少なくありません。  
濃い赤色：「欲望」「心の哀しみ」黒や茶に近い赤はネガティブにとられてしまい、選ぶ際は注意が必要です。

本数に意味はあるのか？

バラと違って意味が変わることはありませんが花全体の意味で考えると8本にしてみても「私はあなたの思いやりに感謝しています」です。迷ったら12本もおすすめ、「タズンフラワー」といってダースと同じ12を意味する言葉で、もともとは「タズンローズ」として結婚式の演出に12本のバラの花束を用意したことに由来します。

#### 5月20日は「小満」



陽気が良くなり草木や花、鳥、虫などが満ちていく時期のこと。麦の穂も育ち一安心（小さな満足）をしたからこう呼ばれるようになったという説も。