

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
7月号

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**



お盆とお中元の由来

■「お盆」の由来

●お盆はいつ?

本来のお盆は旧暦の7月15日です。東京では旧暦の日付そのままに7月15日ですが、地域によって1ヵ月遅らして8月15日もあります。

●盆礼とは何?

お盆は1年の後半の始まりであり、親族あるいは親しい人を訪問して贈り物をする「盆礼」という風習が古くからありました。

●盂蘭盆(うらぼん)とは

「盂蘭盆(うらぼん)」は亡くなった祖先の霊を迎えて慰める仏教行事のことです。15日を中心に、13日は盆の入りで、夕方に家の前で火を焚き祖先の霊を迎えます。これを迎え火といいます。16日は盆明けで夕方に火を焚いて祖先の霊を帰します。これを送り火といいます。現在、各家庭でこのような風習をすることが少なくなりましたが、各地の行事として行われています。その中で、有名なのは京都の大文字五山の送り火です。今年はコロナウイルスで縮小してもようすことになりました。

■「お中元」の由来

●三元節とは

旧暦1月15日を「上元」、旧暦7月15日を「中元」、旧暦10月15日を「下元」といいます。これを「三元節」といいます。

この内、「中元」の「中元節」は人間の罪が許される時とされ、仏教のお盆(盂蘭盆会と同じく7月15日)と一緒に行事になりました。

お中元を贈る時期は7月前半で15日までとされます。

●お中元とボーナス

お中元で親しい者同士がお礼の意味で贈答をする風習の始まりは、祖霊など神へのお供え物を人々で共に食べる「共食(きょうしょく)」をするために配ったり、贈ったりしたことが始まりと考えられています。これは日本独自の行事です。夏に月給以外にもらえる夏のボーナスは、このお中元の共食から始まったといわれています。

さくら保険サービス通信

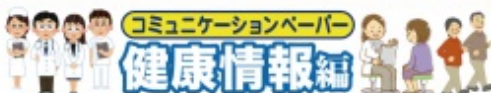
〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
7月号

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



梅干しが健康によいわけは？

『朝夕に梅干食べれば医者要らず』。「梅干し」の健康効用について言い伝えられてきた言葉です。

この意味を科学的に解明すると……。

●「梅干し」の効用

「梅干し」には「クエン酸」が多量に含まれています。クエン酸はということばとおり「梅干し」には「酸」がいっぱい含まれています。

●「梅干し」は唾液分泌を促す

「梅干し」は「酸っぱい」味で、見ただけで唾液が分泌されます。唾液の分泌を促すことで消化吸收を良くするのです。

病気が治ったばかりのときに、おかゆと梅干しを食べるのが定食なのは消化吸收をよくできるからです。

●「梅干し」の抗菌作用

「梅干し」には抗菌作用があるといわれています。食中毒の防止にも「梅干し」の効用があります。弁当やお結びに「梅干し」を入れたりするのにも食中毒を防ぐためです。

●「梅干し」の抗菌作用を活かすには

「梅干し」をお弁当の真ん中にいれた日の丸弁当があります。日の丸弁当では、ご飯の周りだけにしか抗菌作用がありません。「梅干し」の抗菌作用を活かすには、梅干しの肉を潰してごはん混ぜるようにします。

●血液や内臓に対する効用

「梅干し」は「食」を通して健康を保つ効用以外にも血液に対する効用もあります。

「梅干し」に含まれる「梅ポリフェノール」には、血液を弱アルカリ性に保ち、血液をキレイにし、高血圧・動脈硬化の抑制になります。同じく梅干しに含まれる「ピクリン酸」が肝機能を活性化させ、肝臓の働きを助け二日酔いの防止など肝機能の向上にも効用があります。というわけで、「梅干し」が『朝夕に梅干食べれば医者要らず』といわれる理由なのです。夏、梅干しで元気になりましょう。

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
7月号

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



水の事故を防ぐには①

楽しい夏がやって来ます。海や川で水遊びをする季節です。海や川や池で遊んだり、釣りや魚とりをしたり、泳いで遊びたくなります。でも、陸上と違い、海や川ではちょっとした不注意で生命を失ったり、大きなケガをしてしまったりします。水の事故を防ぐには、以下のことに気をつけましょう。



- ・ 熱があるのに泳ごうとしていないか?
- ・ プールサイドを走っていないか?
- ・ 水中に台を置いて、その下にもぐって遊んでいないか
- ・ 水中めがねやスノーケルをつけて遊んでいないか
- ・ 飛び込んで遊んでいないか
- ・ 背の立たないところで浮具につかまって遊んでいないか
- ・ 悪ふざけをしていないか
- ・ おおきな岩のそばで遊んでいないか
- ・ 草の生い茂ったところで遊んでいないか
- ・ 親から遠く離れたところへ行っていないか
- ・ 河口のそばで遊んでいないか
- ・ 背の立たないところで遊んでいないか
- ・ 沖に向かって泳いでいないか
- ・ 子供だけでボートに乗っていないか



さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
7月号

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



水の事故を防ぐには②

今まで元気に泳いでいて、以下のような症状がでたら、すぐに水からあがって休みましょう。

- ・ 顔色が悪くなる
- ・ 元気がなくなる
- ・ くちびるが紫色になる
- ・ 鳥肌がたつ
- ・ 寒気がする
- ・ ふるえがとまらない
- ・ 体の一部に痛みを感じる
- ・ 激しく息切れする
- ・ めまいがする
- ・ 眠気を感じる
- ・ 熱っぽくなる
- ・ 頭が重い感じがする
- ・ じんましんがでる
- ・ むくんだりする

今まで元気に泳いでいて、以下のような症状がでたら、以下のように対処しましょう。

- クラゲにさされたら
重曹水の冷湿布します
- 鼻血が出たら
あごをひき、鼻をしっかりとつまむ。目と目の間を冷やす。うなじの下を冷やす
- 頭が痛くなったら
楽な体位にして保温する
- 悪寒
安静にし、十分に保温する。温かい飲物を与える
- 寒冷じんましんになったら
安静にする。保温する。風呂に入って温める。温かい飲物を与える