

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/>

21年
12月号

あなたも **30秒** で情報通! **活用方法いろいろ** コミュニケーションペーパー



お歳暮の起源は？ いつ贈るのか？

■お歳暮の起源——いろいろ

今年1年お世話になった人に対して渡す贈り物を「お歳暮」と思っていますか？ そうでしょうか？

「歳暮」という字をそのまま読めば「年の暮れ」という意味です。では、なぜ「年の暮れ」がお世話になった人に渡す贈り物になったのでしょうか？

昔、日本では、年の暮れになるとお世話になっている人に感謝を伝えるための「歳暮回り」という行事が行われていました。その時に感謝の気持ちを伝えるためにモノを贈っていました。その贈り物がいつのまにか「お歳暮」と呼ぶようになったとのことです。

また、日本には、もともとお正月にご先祖様の霊にお供え物をする風習がありました。そのお供え物を分家の人たちや嫁いだ人が、本家や実家にお神酒のおつまみになるような「塩鮭」、「するめ」、「数の子」などを年末に持っていくようになります。それが「お歳暮」の始まりともいわれています。

■お歳暮はいつ贈るか

「お歳暮」の贈答開始日は決まっています。実は、お歳暮を贈り始める時期と煤払いには関係があります。煤払いは12月13日。この日が、お歳暮の贈答開始日なのです。

昔は、薪や炭などを屋内で直接もやして火を利用したため、年末にはかなりの煤や塵がたまりました。煤払いは清浄な気持ちで正月をむかえる準備です。煤払いした後、ご先祖様の霊を迎えるために「塩鮭」「塩ぶり」「数の子」「するめ」「米」「もち」などを神棚に供えました。このお供え物を贈るという風習がお歳暮のそもそもの始まりともいわれています。

ということで、お歳暮を贈り始める時期は12月13日なのです。また、贈答品の種類にいまでも「数の子」、「塩鮭」があるのは、この名残なのです。

とはいえ、お歳暮を贈る時期は、東日本と西日本ではことなっていますから送る地域によって送付日を確認して送りましょう。

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/>

21年
12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



以下の日常生活の活動テストから自分の体力を判定してみましょう
各問について該当するものを1つ選びその番号を口の中に記入してください。

問1 休まないでどれくらい歩けますか。

- ①5～10分程度 ②20～40分程度 ③1時間以上

問2 休まないでどれくらい走れますか。

- ①走れない ②3～5分程度 ③10分以上

問3 どれくらいの幅の溝だったらとび越えられますか。

- ①できない ②30cm程度 ③50cm程度

問4 階段をどのようにして昇りますか。

- ①手すりや壁につかまらないと昇れない
②ゆっくりなら手すりや壁につかまらずに昇れる
③サッサと楽に手すりや壁につかまらずに昇れる

問5 正座の姿勢からどのようにして立ち上がれますか。

- ①できない ②手を床についてなら立ち上がれる ③手を使わずに立ち上がれる

問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。

- ①できない ②10～20秒程度 ③3. 30秒以上

問7 バスや電車に乗ったとき立っていられますか。

- ①立ってられない
②吊革や手すりにつかまれば立ってられる
③発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる

問8 立ったままでズボンやスカートがはけますか。

- ①座らないとできない
②何かにつかまれば立ったままできる
③何にもつかまらなくて立ったままできる

問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか

- ①両手でゆっくりとならできる ②両手で素早くできる ③片手でもできる

問10 布団の上げ下ろしができますか。

- ①できない ②毛布や軽い布団ならできる ③重い布団でも楽にできる

問11 どれくらいの重さの荷物なら10m運べますか

- ①できない ②2. 5kg程度 ③10kg程度

問12 仰向けに寝た姿勢から手を使わないで上体だけを起こせますか。

- ①できない ②1～2回程度 ③3～4回以上

各設問の①に回答は1点、②は2点、③は3点として合計し総合得点とする 合計得点は

総合得点判定…12点以下は× 13点以上24点未満は△ 24点以上は○



1. 上体起こし

●体力テストをして見ましょう●

自分の体力がどのくらいあるか？ 自分は平均以上なのか気になりませんか？

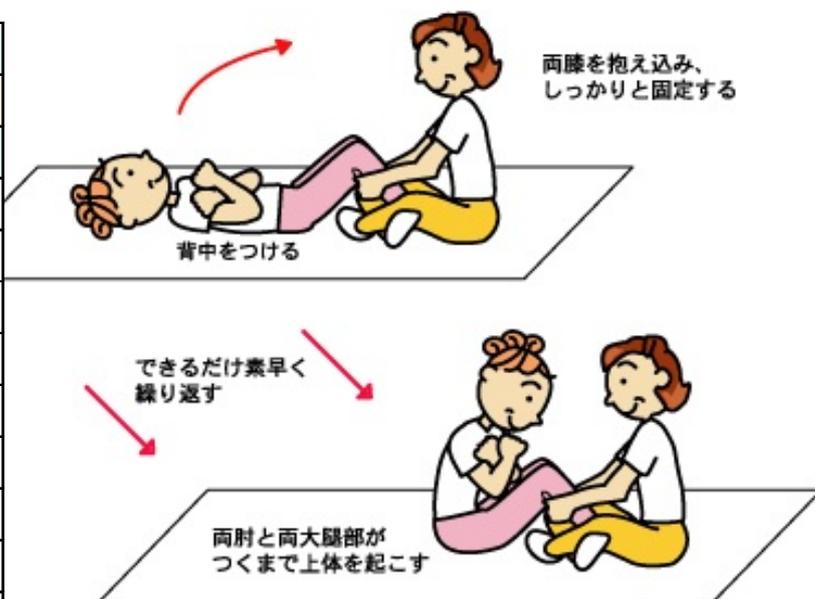
以下に4つの体力テストのやり方と平均値を掲載しました。

あなたもやってみてはいかがでしょうか？

1. 上体起こし

- ①マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。
両膝の角度を90度に保ちます。
- ②補助者は2名とし、一人は被測定者の両膝をおさえ、固定します。
他の一人は、被測定者の頭部側に位置し、被測定者の頭部の安全を確保します。

上体起こし(回数)		
年齢(歳)	男子	女性
	平均	平均
20-24	28.25	20.44
25-29	26.79	19.42
30-34	26.51	18.56
35-39	24.70	16.92
40-44	22.55	15.81
45-49	22.07	14.90
50-54	20.98	13.12
55-59	20.12	12.52
60-64	18.99	12.02



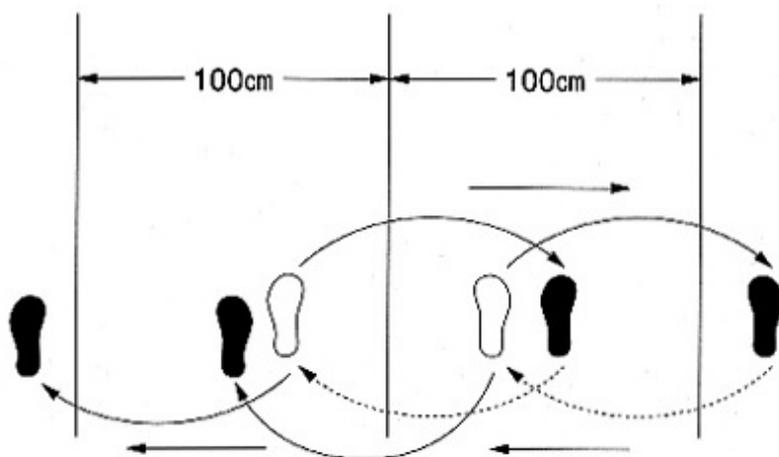


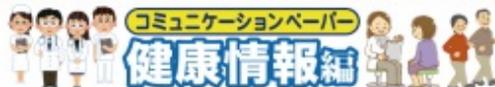
2. 反復横とび

2. 反復横とび

- ①床の上に図のように中央ラインをひきその両側100cmのところに2本の平行ラインをひきます。
- ②中央ラインをまたいで立ちます。「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップします（ジャンプしてはいけません）。
次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップします。
- ③上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与えます。（右→中央→左→中央で4点になります）。
- ④テストを2回実施してよい方の記録をとります。

反復横とび(点)		
年齢(歳)	男性	女性
	平均	平均
20-24	55.64	45.91
25-29	53.84	44.77
30-34	51.80	43.31
35-39	50.20	41.58
40-44	47.30	40.95
45-49	47.08	40.80
50-54	45.68	39.94
55-59	44.33	38.51
60-64	43.74	37.26



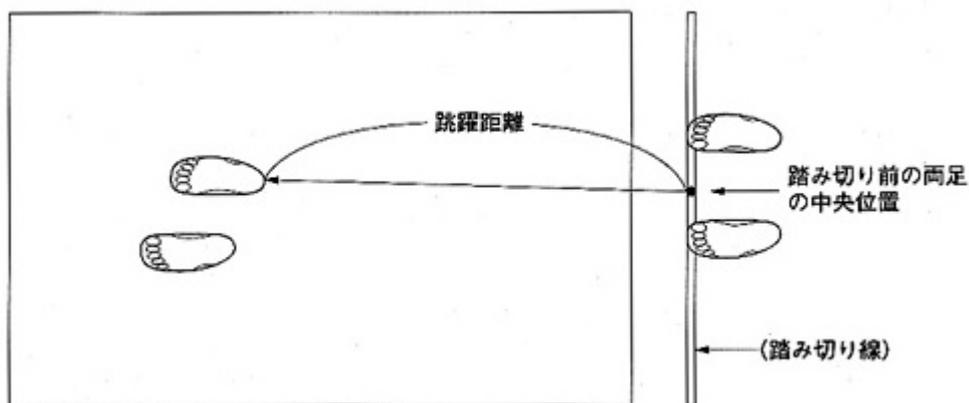


3. 立ち幅とび

3. 立ち幅とび

- ①両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立ちます。
- ②両足で同時に踏み切って前方へとびます。
- ③身体が地面に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置(踏み切り線の前端)とを結ぶ直線の距離を計測します(図参照)。
- ④記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てます。
- ⑤2回実施してよい方の記録を採用します。

立ち幅とび(cm)		
年齢 (歳)	男性	女性
	平均	平均
20-24	230.71	168.96
25-29	218.95	164.93
30-34	214.67	157.36
35-39	210.56	153.55
40-44	202.27	151.34
45-49	196.81	148.66
50-54	191.53	138.52
55-59	187.29	136.67
60-64	177.53	130.11





4. 開眼片足立ち

4. 開眼片足立ち

- ①素足で行います。
- ②両手を腰に当てどちらの足が立ちやすいかを確認するため片足立ちを左右について行います。
- ③支持脚が決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足を前方に挙げる姿勢をとります。
- ④片足立ちの持続時間を計測します。ただし、最長120秒で打ち切ります。
- ⑤2回実施してよい方の記録をとります(1回目が120秒の場合には、2回目は実施しない)。

開眼片足立ち(秒)		
年齢(歳)	男性	女性
	平均	平均
65-69	78.93	84.64
70-74	67.77	71.06
75-79	59.65	53.53

