もうすぐ節分

節分とは、大寒より15日目、立春の前日で2月3日・4日頃にあたります。

節分とは、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日をさし、四季の分かれ目を意味していました。

しかし、いつからか立春の前日だけが暦に記載されるようになりました。これは、2月の節分が年の初めの前日、つまり一年の境であることと、気候が冬から春に移る時節であることから、特別な意味を持って考えられたからです。古くは「せちぶん」といいました。

この日は一年の最後と考えられ、邪気を祓い、幸せを願ういろいろな行事が行われてきました。

この日、豆まきをして鬼を追い出す風習（節分豆）は、中国から伝わったもので、各地で節分祭が行われます。

◇　◇

ということで1月28日節分会（せつぶんえ）が行われる大立庵におじゃましました。

坂手要道上人、要遵上人にお話を伺いました。

まずは厄年について

「男は25・42歳、女は19・33歳になります。この歳の方は要注意。ぜひ厄を追い払いましょう」

毎年行われている節分会について伺いました。

「その年一年の厄落とし・厄除け・開運・一年無病息災を祈願しています」

「会員300人が豆まきをします。毎年拾い手は200人位集まります」

「まくものの中には、だるまが有りまして、そのだるまは400個用意します」

「また、豆まき後会員に振舞われる花豆の赤飯はとても好評です」

花豆の赤飯ですか美味しそうですね。うまいもんみっけ隊に教えてあげなければ…

今日はたくさんのお話をしていただきありがとうございました。

◇　◇

最後に大立庵（だいりゅうあん）を紹介します。

中込の南の端、野沢橋の上流、千曲川の辺にあり、山梨県の身延山九遠寺を総本山に戴く日蓮宗の寺院であり「祈願寺」です。

節分会…

1月28日

午後1時より

春は夕方から!?

最近めっきり夕方が明るくなったと感じませんか？ その割りに日の出はあまり早くなっていないような……。筆者が早朝トレーニングをしていた時に気が付いたのですが、冬至を過ぎてもすぐには日の出が早くならないで、夕方の日が伸びるという話です。

冬至は一年で一番昼間が短い日ですが、日の出が一番遅く、日没が一番早い日というわけではないのです。

日没が一番早い日は…

12月7日ごろで

日の出・6時46分

日の入・16時31分

冬至は12月22日で

日の出・6時56分

日の入・16時35分

日の出が一番遅い日は…

1月7日ごろで

日の出・7時00分

日の入・16時47分

そして現在は

1月27日

日の出・6時53分

日の入・17時07分

（いずれも長野市の時間）

数字ばかり並んで見にくいですが、12月7日に比べると日没が36分も遅くなって、光の春が近付いています。

おかげ様で開業25周年
年末年始特別企画を実施中！

年末年始特別企画

シングルルーム 通常 ￥4,800 が

3,800円（税・サ込）

［期間／平成18年12月1日～平成19年2月28日］

浅間山が一望できる展望風呂に
入ってゆったりお泊り下さい

炭酸ガス濃度 80～100PPM
通常営業時間／午後5:00～午後9:30

☆炭酸温入浴により疲労回復効果
☆心身リフレッシュ、レジャー効果
☆温まりやすく、冷めにくい温熱保温効果

以上のようなすばらしい効果が期待できます

TEL 0267-62-6200　ホテル ナカジマ
佐久市中込2-14-30

おかげさまで開店から半年を迎えることができました

・本券御持参の方…料理1,000円割引致します。（1グループにつき1枚）
・ご宴会(2,500円以上のコース料理) 5名様以上で
　焼酎ボトル1本サービス中
・新メニュー
　いるかとごぼうの煮つけ… 500円
　きの子と野菜たっぷりのほうとう… 800円
　鍋焼うどん … 800円
　など続々登場

夫婦2人でやっている店なので気軽に足を運んで下さい

好評につき代行代500円キャッシュバック引き続き実施中

営業時間　17:00～深夜1:30 ラストオーダー

日曜日定休（日曜・ランチなど予約応相談）

季節料理 升 SHOW

佐久市中込2-8-11 ☎ 62-4808

健康アドバイス

上手な入浴で健康に

大寒を過ぎて一年で一番寒い時期です。元気に過ごすために今回は入浴に関する話題です。

サーカディアンリズム―体内時計

24時間周期で人間の体はリズムを刻んでいます。体温は午前3時に最も低くなり、午後3時に最も高くなります。だから、そのリズムでいくと午後6時をすぎると、体温が低下していくので、そのちょうどゆるやかに低下している体温を底上げするとともに、疲労回復する入浴時間が、午後9時だといわれます。

疲労回復だけでなくホルモンにも効果があり、血糖値を下げるインスリンの分泌量が午後9時の入浴で増加したという実験結果が出ています。

お湯の温度は40℃以下は体と心をリラックスさせ、40℃以上だと交感神経を刺激します。

夜は40℃以下で、朝は40℃以上が良いでしょう。

入浴時間

人それぞれですが、体がじんわりと汗ばみ、肌がほんのり赤くなってきたら、上がるタイミングです。

37～39℃のぬるま湯で半身浴なら20～30分。

40℃以上の熱い湯に肩までつかるなら3～10分が適当です。

お風呂に入るタイミング

ご飯を食べたり激しい運動の直後は入浴を避けたほうが無難です。

食後だと、消化吸収のために胃や腸などに血液が集まりますが、入浴をすることによって血行が良くなってしまい、血液が胃や腸に集まらなくなり、消化不良になってしまいます。

激しい運動の後は筋肉に血液が集まっているので入浴するには不向きです。

快適な睡眠のために、就寝の2時間以上、できれば3時間前に入浴すると良いでしょう。

体温が下がり始めるときに眠くなるので、入浴によって一時的に体温を上げておくと、体内で体温を下げようとする機能が働き、自然と眠りにつけます。

四季折々の薬湯

1月…松　2月…大根
3月…蓬（よもぎ）
4月…桜　5月…菖蒲
6月…どくだみ
7月…桃
8月…薄荷（はっか）
9月…菊
10月…しょうが
11月…みかん
12月…ゆず

お知らせ

今日27日は土曜市。野菜・果物を中心に大特価市を開催します。

昼12時～6時ごろ
駅前グリーンモール

☆　☆

1月30日(火)は火曜市、同じく野菜・果物などの特価市です。

午後1時30分～
駅前グリーンモール

ゆたかなコーヒーの香
クラシックのしらべ
すてきな出合を

太鼓楼の家

喫茶 明正堂 ☎62-0875

冬物バーゲン
50～30%OFF

レディース　こばやし

中込駅前グリーンモール　☎ 62-0459

自家製麺によるラーメン各種から
ボリュームたっぷりのランチ、
本格中華の御宴会（2,500円コース～）まで
お気軽にどうぞ

ただいまご宴会の予約承り中
少人数～80名様まで。 飲み放題もあります。

洞庭春　中込店・臼田店
☎ 62-0457　☎ 68-2327