

# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2025.3月号

## 3月3日はひな祭り！

ひな祭りは女の子のための行事。女兒の初節句にひな人形を用意し、健やかな成長と幸せを願いながらお祝いをする日ですね。ところでこの、ひな人形、以下の様な種類があるそうです。



### 内裏雛(だいらびな)

お内裏様は向かって左、お雛様は向かって右に配置されます。お内裏様、お雛様、いずれも男雛と女雛の2人で一対を指すものであり、男雛のみを「お内裏様」、女雛のみを「お雛様」と呼ぶのは誤りだそうです。この誤用は童謡「うれしいひなまつり」の歌詞から広まったようで、歌を作ったご本人はこの誤りを恥じて、後々まで気にされていたんだとか…。



### 三人官女(さんにんかんじょ)

宮中に仕える女官をあらわし、通常3体1組の人形を二段目に配置する。手に持つ道具は、中央が島台または三方、向かって右に長柄(ながえ)、左には提子(ひさげ)、高坏がある例では各女官の間に飾るそうです。



### 五人囃子(ごにんばやし)

能のお囃子を奏でる5人の楽人をあらわし、三段目に配置する。向かって右から、謡(うたい)、笛(ふえ)、小鼓(こつづみ)、大鼓(おおつづみ)、そして太鼓(たいこ)の順であり、右から楽器が小さい順番に並んでいるそうです。中性的な容姿ですが、れっきとした男性だそうです。



### 隨身(ずいじん、ずいしん)

四段目に配置する。通称:右大臣と左大臣。向かって右が左大臣で年配者、向かって左が右大臣で若者だそうです。



### 仕丁(しちょう)

従者と護衛(あるいは衛士)をあらわし、通常3人1組の人形を五段目に配置する。それぞれ、日傘をかざしてお供する係、殿の履物をお預かりする係、雨をよける丸い笠(かさ)を竿(さお)の先にのせてお供する係を分担しているそうです。向かって右から立傘(たてがさ)、沓台(くつだい)、台笠(だいがさ)の順に飾られています。

## その姿勢大丈夫ですか？

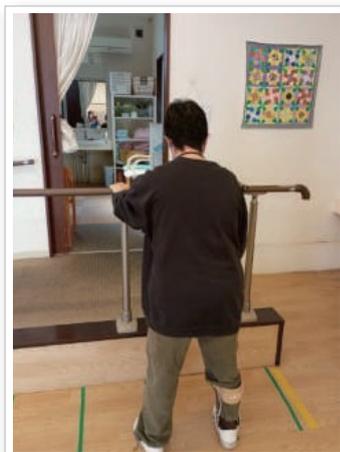
寒い日は、肩をすぼめた前かがみの姿勢になりがちです。転倒が怖くて、下を見ながらの姿勢も、猫背の姿勢になりがちです。

猫背の姿勢が続いてしまうと、背骨を支える筋肉が弱まってきます。背骨の湾曲が大きくなり、首にも負担が掛かります。

では、反り腰ならどうでしょう？反り腰になると骨盤の前傾となり慢性的な腰痛・むくみ・冷えにつながります。内臓の位置もズレが生じるため、機能が低下することにもなります。

歩行訓練だけでなく、ラジオ体操やストレッチをしている時の姿勢も気にかけていくと、背筋の伸びた綺麗なフォームで実施ができるようになります。

【背中とかかとを壁につけて、あごを引いて真っすぐに立つ】これが、ご自身の一番きれいな姿勢の目安だと言われています。一度、試してみてくださいね。



## 花粉症対策していますか

「体質を改善すると、花粉症が軽減されるってホント？」はい！軽減されるようです。腸内環境を整える発酵食品を摂って、免疫力を高めていくのがいいようで、中でも「ヨーグルト」がオススメです。またこの他には、食物繊維が豊富な食品を選びましょう。特にブロッコリー・ほうれん草・アボカドは食物繊維が豊富な食品とされています。腸内環境を整えるだけでなく、免疫力もサポートする役割があります。野菜の値段が高騰していますが、体質改善を目指していきましょう。



3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

30日……

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号  
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>

