

# ほすびあ瓦版

かわらばん

平成27年  
7月1日  
207号  
介護老人保健施設  
ホスピア三軒茶屋

今月は、七夕のお話をいたします。  
七夕は、中国、台湾、日本、韓国、ベトナムなどにおける節供、節日の一つで、五節句の一つにも数えられます。旧暦では7月7日の夜のこと、日本ではお盆との関連がある年中行事でしたが、明治改暦以降、お盆が新暦月遅れの8月15日前後を主に行われるようになったため関連性が薄れました。日本の七夕祭りは、新暦7月7日や月遅れの8月7日、あるいはそれらの前後の時期に開催されています。

古くは、「七夕」を「棚幡(たなばた)」や「棚幡」と表記しました。これは、そもそも七夕とはお盆行事の一環でもあり、精霊棚とその幡を安置するのが7日の夕方であることから7日の夕で「七夕」と書いて「たなばた」と発音するようになったとも言われています。

元来、中国での行事であったものが奈良時代に伝わり、元からあった日本の棚機津女(たなばたつめ)の伝説と合わさって生まれた言葉です。

主な七夕まつりとして、北は青森県八戸市から南は大分県大分市まで40種程あり。参加者が10万人を超えるものも相当数あります。なかでも、平塚は170万人、仙台は200万人を超える、大規模な七夕まつりとして大変有名です。

皆さんも短冊に願い事を書いて、七夕の日を迎えましょう。(ウィキペディアより引用)



当施設でも  
笹の葉を  
設置いたしました



## ニュース

去年十月に行われた第二十五回「全国介護老人保健施設大会 岩手」において、当施設の介護職員西尾悦子の演題「唄って踊って話して勉強して、今日の行事は何かかな？」の発表が優秀奨励賞を受賞致しました。

## 行事の様子

四月より行われている「さんちゃカフェ」です。利用者様のご家族、地域の方々とのコミュニケーションを楽しんでいらっしゃいます。



「花植え隊」による皆様とのふれ合いの様子です。



六月五日(金)の「ピアノの調べ」にて、職員結婚披露宴が行われました。



## 日頃から血圧を測る習慣を！

血圧が高くなっても、特別な症状が現われるわけではないために、気付かず、様々な病気の元となってしまうことがあります。普段から自分の血圧の値を知り、生活習慣や食生活に活かしましょう。



### 血圧計の選び方



測定方法が簡単で、精度の高い血圧計を選びましょう。  
上腕にカフを巻いて測るタイプがお勧め、血圧の数値が読み取りやすく、カフも巻きやすいです。

### 血圧測定のポイント



決まった時間に毎日測定しましょう。朝食後降圧薬などを服用している場合は、服薬前、就寝前に測定しましょう。

また測定前には排尿を済ませること、左右どちらかの決まった方の腕で、姿勢を正して測定しましょう。

血圧が高いかも、と心配する気持ちが時に血圧をあげてしまうこともあります。また、1日に何度も計り、一喜一憂することは、意味のないことです。