

# 月刊 White field

ソニー生命保険株式会社

山形支社

ライフプランナー 白田 悠真

〒990-0039 山形県山形市香澄町2-2-31 カーニープレイス山形6F  
tel 023-615-0761 fax 023-615-0762 携帯 090-4049-2551  
yuuma\_shirata@sonylife.co.jp

2019年2月号

SL18-4230-0130



|        |          |            |    |    |          |      |        |     |     |         |        |         |         |           |          |      |          |         |    |       |          |     |       |          |       |      |        |         |
|--------|----------|------------|----|----|----------|------|--------|-----|-----|---------|--------|---------|---------|-----------|----------|------|----------|---------|----|-------|----------|-----|-------|----------|-------|------|--------|---------|
| 2月の記念日 | 1        | 2          | 3  | 4  | 5        | 6    | 7      | 8   | 9   | 10      | 11     | 12      | 13      | 14        | 15       | 16   | 17       | 18      | 19 | 20    | 21       | 22  | 23    | 24       | 25    | 26   | 27     | 28      |
|        | 金        | 土          | 日  | 月  | 火        | 水    | 木      | 金   | 土   | 日       | 月      | 火       | 水       | 木         | 金        | 土    | 日        | 月       | 火  | 水     | 木        | 金   | 土     | 日        | 月     | 火    | 水      | 木       |
|        | テレビ放送記念日 | 情報セキュリティの日 | 節分 | 立春 | 笑顔の日・旧正月 | 海苔の日 | 北方領土の日 | 針供養 | 福の日 | 海の安全祈念日 | 建国記念の日 | ダーウィンの日 | 苗字制定記念日 | 聖バレンタインデー | 春一番名付けの日 | 寒天の日 | 天使のナクヤまの | エアメールの日 | 雨水 | 歌舞伎の日 | 日刊新聞創刊の日 | 猫の日 | 富士山の日 | 月光仮面登場の日 | 夕刊紙の日 | 脱出の日 | 冬の恋人の日 | ビスケットの日 |

## 近況報告

みなさま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

2月といえば節分。今年の恵方は「東北東」だそうです。どうぞご参考になさってください。お正月もそうですが、節分の過ごし方も地域によってさまざまですね。全国区となった恵方巻き以外にもおそば、けんちん汁、こんにやくなどを食べるところもあるようです。豆まきで邪気を払い、福茶(豆を3粒と梅干、塩昆布などを入れたもの)で福を呼び入れ、今年一年の無病息災を願いたいと思います！

受験シーズン真っただ中ですが、この季節風邪など召されませぬようどうぞ暖かくお過ごしください。

これからもみなさまにとって明るい未来になりますよう、一生懸命お手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願い申しあげます！！



## ご当地ネタ

### 「海に浮かぶ町」京都府

丹後半島の北東部に位置する伊根町(いねちょう)は、舟屋で知られ、重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。伊根湾に沿って建つ舟屋群を遊覧船から眺めると、まるで海に浮かんでいる様。日本のヴェネツィアと呼ばれる所以です。



## 健康まめ知識

### 春の余寒

「寒中お見舞い」が節分までなら、立春(2月4日)のあと寒さが続くころまでに送るのは「余寒お見舞い」です。暦の上では春でも「余寒」すなわち、なお残る寒さに心を配ることで、相手の健康への気遣いがこめられています。季節の変わり目は身体が慣れず、体調を崩すこともありますね。「寝違い」もその一つ。気候のほか受験や年度末の忙しさ、歓送迎会も遠因になるともいわれます。

起きたら首の後ろや肩にかけて痛みが出ていて、動かさないほど激痛を伴う時もあり、それが数日も続くと憂うつにもなりますね。受験当日に発症して集中できなかったという経験談も耳にします。

一般的に、睡眠中は寝返りを打つなどして自ずと体勢が整えられるものですが、泥酔状態になっていたたり、日ごろのストレスで身体が緊張状態になっていたりとすると、寝返りが少なくなり、寝違いを招くとも。また、仕事や勉強などでパソコンや机に長時間向かい続けていると、頸部の筋肉に負担が生じ寝違いの遠因になるそうです。どうぞお気をつけください。

## 豊かに生きるために

### ちらし寿司と五目寿司

ひな祭りの行事食のひとつ「ちらし寿司」は、漢字で「散寿司」と書くように、酢飯に、にぎり寿司で用いる寿司ネタを散らしたものです。

ちらし寿司に散らす寿司ネタには、おせち料理と同じように、えびは「長生き」、卵は「黄身が金、白身が銀」、豆は「健康でまめに働く」など縁起のよい具材が並びます。さらに、緑の三つ葉、赤いにんじんで華やかに仕上げると、食卓に春の匂いがしてきそうですね。

ところで、「ちらし寿司」と「五目寿司」ってどう違うの？と疑問を持たれたことはありませんか。諸説ありますが、関東などでは、酢飯の上にネタをのせたものが「ちらし寿司」と呼ばれます。一方、「五目寿司」は酢飯に色々な具材を混ぜ込んだものを指しますが、地域によってはこれを「ちらし寿司」と呼ぶため、混乱の原因のひとつとなっているようです。具材を上に乗せた「江戸前ちらし寿司」と具材を混ぜ込んだ「五目ちらし寿司」の2種類があるということになるのでしょうか。なお、酢飯ではないご飯の上に寿司ネタをのせたものは「海鮮丼」と呼ばれます。

## 季節の歳時

### 加湿器



乾燥しがちな冬の季節。乾燥対策や、カゼ・インフルエンザの予防に加湿器を利用されている方も多いのでは。でも加湿器はお手入れを怠ると、カビや雑菌をまき散らしてしまうことがあるので要注意です。水は毎日入れ替えて、定期的にお掃除を。浄水器の水やミネラルウォーターは、水道水に比べてカビや雑菌が出やすいので、水道水を使いましょう。

## インフルエンザにご注意を！！



皆様お疲れ様です。早いものでもう2月になりました。つい最近箱根駅伝を見ていたと思ったらあっという間に2月…。皆さんはどんな1月をお過ごしだったでしょうか？

私はインフルエンザに罹患しまして、結構辛い日々を過ごしておりました。子供から流行しやすい。そんなイメージがあると思いますが、子供がウイルスを持ち帰るといよりも稼ぎ頭の親御さんがウイルスをお持ち帰るするのが多いようです。

私は県外に研修にいき、お土産と共に要らないウイルスまでお土産でお持ち帰りでした(；；) 熱は40℃、体は痛く(特に下半身)久しぶりに悶え震えましたが、何とか乗り越え今は元気ですよ♪

元気になると調子にのって風呂入りにいってしまいます(笑)山形県西川町の道の駅にある水沢温泉♨️最高です(^o^)

