

こんにちは！城西病院です



第009号
平成24年2月22日発行
名古屋市中村区北畑町
4丁目1番地
偕行会城西病院
看護部長 水野 寿子
TEL 052-485-3777

節分には、豆をたくさん食べた方がいらしたのではないのでしょうか。私はと申しますと・・・毎年20粒までで止めています。ほほほっ 節分がおわり、ひな祭りです。さて皆さま！ひな祭りについて、お耳拝借です。



ひな祭り 豆知識

桃の節句の起源は平安時代までさかのぼり、昔の日本には五つの節句があったそうです。節句というのが貴族の間では、季節の節目の身の汚れを祓う（厄払い）大切なものだったようですね。

人日（じんじつ）	1月7日	七草粥
上巳（じょうし）	3月3日	桃の節句
端午（たんご）	5月5日	端午の節句
七夕（たなばた）	7月7日	七夕祭り
重陽（ちょうよう）	9月9日	菊の節句

桃の節句が現在の「ひな祭り」です。平安時代は薬草で体のけがれを祓って健康・厄除けを願ったといわれます。

《雛人形》平安時代、出産の死亡率が高く、命をもって行かないように身代わりの人形を置く風習があったそうです。人形（ひとがた）とは“身代わり”という意味。また雛人形のひな（ひいな）とは“小さくてかわいい”という意味で、紙の着せ替えが室町時代には豪華になり、江戸中期から昭和の時代に入り今のような雛人形の形になったそうです。

我が家でも豪華(?)な雛人形が、可愛い顔で見つめていてくれます。女の子のいるご家庭の皆さまは「ひな祭り」を楽しみましょうね。美味しいものもこの時ばかりは沢山食べても、“メタボ”なんかは気にしな—い！

2月16日に市民公開講座「減塩食の作り方」が行われ、参加された皆さまは、熱心に耳を傾けていらっしゃいました。



塩分は“塩”からだけでなく、加工食品、調味料からもとっています

美味しく減塩するには・・・

- **新鮮な食材**を使って、**レモン、かぼす**などの柑橘類を味付けにしてみる。
- 煮物より**酢の物**にする。**酸味や、わさび・唐辛子・しょうが**など香味野菜を使うと減塩に効果的。
- 味見で『ちょうど良い』は、すでに**濃い味**。
- 『かける』**手の動きがクセ**、の人には**薄めたしょうゆや、瓶にひと工夫**を。

公開講座予定表
14時～

■ 3月15日(木)
腎不全医療と透析
(4月-6月は休講します)

新しくなった城西病院で、皆さまにまたお会いできますこと、楽しみにしています。

2012年6月

新しくなってオープン！

看護師募集中！

詳細は下記までお問い合わせください。



城西病院ではみなさまの川柳をお待ちしております。秀逸な作品はロビーにて掲示させていただきます。

お問い合わせ先はこちら

医療法人偕行会

偕行会城西病院

〒453-0815
名古屋市中村区北畑町4丁目1番地
TEL 052-485-3777 FAX 052-485-3773

インターネットの情報もご覧ください
<http://www.kaikou.or.jp/jyousai>

春近し
外の景色は
ふきのとう

おひなさま
早くしまった
でもひとり

チヨコレート
むかしむかしの
思い出だ

川柳広場

