寿光園

令和6年3月１日発行

3月の予定

霜月			寿光園の行事	今日は何の日？
1	金	先負		春季全国火災予防運動
2	土	仏滅		
3	日	大安	ひな祭り行事食	ひな祭り
4	月	赤口		
5	火	先勝		啓蟄
6	水	友引		
7	木	先負		
8	金	仏滅		国際女性デー
9	土	大安		
10	日	友引		
11	月	先負		
12	火	仏滅		消防記念
13	水	大安		ミツバチの日
14	木	赤口		
15	金	先勝		
16	土	友引		
17	日	先負		彼岸の入り
18	月	仏滅		
19	火	大安		
20	水	赤口		春分の日

21	木	先勝		万国赤十字加盟記念日
22	金	友引		
23	土	先負		彼岸明け
24	日	仏滅		
25	月	大安		
26	火	赤口		
27	水	先勝		
28	木	友引		
29	金	先負		
30	土	仏滅		
31	日	大安		

皆さんこんにちは。まだまだ、寒い日が続いていますが、暖かさも感じられるようになりましたね。皆さんは、啓蟄(けいちつ)と言う言葉をご存じでしょうか？3月5日は、啓蟄の日です。「啓」は、ひらく、「蟄」は冬ごもりをしている虫という意味で、冬ごもりしていた虫や生き物が、土から出てくるころのことです。人間も同じで、啓蟄の頃は、だんだんと過ごしやすい気候になり、そろそろ、体を目覚めさせる時期。冬は、他の季節に比べて、朝起きるのがつらかったり、外出する気になれなかったり、何をするのもめんどくさいと思うこと多かったと思いますが、そろそろ春に向けて、私たちも体を目覚めさせなきゃですね！10分でもよいので早く起きるように心がけたり、外出をしたり、適度な運動をすると良いです。暖かくなって来たので散歩なんかいいかもしれませんね。春に向け体を動かし元気に過ごしましょう。