



おにぎり通信

2020年1月11日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！ 私たちは毎週土曜日に、銀座・日比谷公園・茅場町・日本橋・東京駅
周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

毎日寒い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？

1月の月間天気予報を調べてみたところ、「関東は低気圧や前線の影響を受けやすく、
傘を差す日が多くなりそうです。ただし、気温は平年より高めで、冬らしい厳しい寒

さの日は少ない見込みです。」とのことだったのですが、さてどうなるでしょうか。

今冬は昼夜の寒暖の差が激しいため、気温の急激な変化で体調を崩しやすくなっ
ています。

具合が悪いと思ったら、早めに福祉行動などを利用して病院にかかったり、身体を
休めるようにしてください。



☆12月30日（月）は福祉行動がなかったため、今回の福祉行動報告はありません。

次回の福祉行動：1月14日（火） ※日程にご注意ください！

次回の福祉行動は13日の月曜日が祝日のため、翌日の火曜日になります。

東京駅丸の内南口地下に朝8時30分までに集合してください。

車輪の前に「おにぎり通信」を持った者が待機していますので、声をおかけくださ
い。病院にいきたい方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所まで、ボランティ
アが同行いたします。

福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。福祉行動は参加されるそれぞれ
の方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしょ

最寄の福祉事務所ほか

ちゅうおうくふくしじむしょ

ちゅうおうくつきじ

ちゅうおうくやくしよ かい

中央区福祉事務所…中央区築地14-1 中央区役所4階

ちよだくふくしじむしょ

ちよだくくだんみなみ

かい

千代田区福祉事務所…千代田区九段南1-2-3階

かがみびら

【鏡開き】

きょう がつ

にち

かんとうちほう

かがみびら

おこな

ひ

こんかい

かがみびら

今日1月11日は関東地方で鏡開きが行われる日です。今回は、鏡開きについて

すこ はなし

少しお話をします。

かがみびら

えとじだい

ぶけ

しんねん

にち

はつか

おこな

ぎょうじ

鏡開きは、江戸時代に武家において新年の11日(もとは20日)に行われる行事

よろい

ぐそく

そな

ぐそくもち

さ

ぞうに

しょく

はつか

いわ

で、鎧などの具足に供えた具足餅を下げて雑煮などにして食し「刃柄」を祝うとした

ものです。また、当時の女性が鏡台に供えた鏡餅を開くことを「初顔」を祝うとい

とうじ

じょせい

きょうだい

そな

かがみもち

ひら

はつかあ

いわ

いました。現代の鏡開きは、この武家社会の風習が一般化したものです。

げんたい

かがみびら

ぶけしゃかい

ふうしゅう

いっぽんか

この行事では、刃物で餅を切るのは切腹を連想させるので手や木槌で割り、「切る」

ぎょうじ

はもの

もち

き

せっぽく

れんどう

て

きづち

わ

き

「割る」という言葉を避けて「開く」という言葉を使用します。鏡は円満を、開くは

わ

ことば

さ

ひら

ことば

しょう

かがみ

えんまん

ひら

末広がりという意味しています。また、鏡餅を食すことを「歯固め」といい、これは、硬

いものを食べ、歯を丈夫にして、年神様に長寿を祈るためのものです。

た

は

じょうぶ

としかみさま

ちようじゅ

いの

関東を中心にした地域では、鏡開きは年神へのお供えが松の内(1月7日)に終

かんとう

ちゅうしん

ちいき

かがみびら

としがみ

そな

まつ

うち

がつのか

お

お

わったあとの1月11日に行われます。元々は松の内が終わる小正月(旧暦1月1

がつ

にち

おこな

もともと

まつ

うち

お

こしょうがつ

きゅうれき

5日)後の1月20日に行われていましたが、江戸幕府3代将軍の徳川家光が亡

にち

あと

がつ

はつか

おこな

えとぼくふ

だいしゅうぐん

とくがわいえみつ

な

な

な

くなったのが慶安4年(1651年)4月20日(旧暦)であったため、1月20日を

けいあん

ねん

ねん

がつ

はつか

きゅうれき

であったため

がつ

はつか

を

忌日として避け、後に1月11日(旧暦)に行うようになりました。

その習慣から新暦になっても、鏡開きは1月11日に行われています。

しゅうかん

しんれき

かがみびら

がつ

にち

おこな

その習慣から新暦になっても、鏡開きは1月11日に行われています。

つつ

よ

お

つうしん

ほうち

ぼこ

い

おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入れ

かたづ

きょうりょく

ねが

るなどして片付けにご協力をお願いします。

ひ

め

あ

くだ

おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。



よ

や

な

な

か

ま

れん

らく

さ

き

き

き

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先: 080-7795-8535

うけつけ

じかん

まいしゅう

とようび

ご

ご

じ

ご

ご

じ

じ

(受付時間 毎週土曜日午後3時~午後6時)

ちよだく

こうじまち

せい

きょうかい

せい

きょうかい

千代田区

麴町

6-5-1

聖イグナチオ

教会

教会

教会

教会

教会

教会

教会