



# 三輝心れんず

H31年1月No.169  
NPO法人 食育ママ  
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。  
2019年の干支は己亥（つちのとい）。どんな意味があるのか気になるどころです。

己（つちのと）は、十干（じっかん）の6番目。  
植物の成長に例えると、「草木が成長を終えて姿が整った状態」を表しているとか。

また、亥（い・がい）は、十二支の最後にあたり、同じく植物に例えると、草や花が枯れ落ちて、植物の生命が引き継がれ「種の中にエネルギーがこもっている状態」とのこと。

己、亥の状態を「人」や「組織」に当てはめると、

- 己 → 完成した自己や成熟した組織が、それまでの主義、規律、秩序などを見直し、次の段階を目指す準備をする年
- 亥 → 個人は知識を増やす、精神を育てる、組織は人材育成や設備投資、財務基盤を固める

などと**内部の充実を心がけると良い年**になるようですよ。

食育ママも継続して頑張って参りたいと思います。<m(\_)\_m>

## — 1月11日は「鏡開き」 —

鏡開きでは、神様が刃物を嫌うことから、包丁を使わずに手や小づちで割っておしるこやお雑煮にします。我が家では年末に父が餅をつき機でしたけど鏡餅をつくってましたから、11日は父がその固くなった餅を小づちで小さくしてくれて、おしるこやお雑煮、かき餅でいただいていた。

江戸時代、お餅は鏡の象徴とされ、「鏡は女性の命」と言われていたことから、庶民の間では鏡開きは女性の祝日の意味もあったとか。町民はおしるこに入れて食べるのが一般的でしたが、武士にとって、煮ると皮が破れる小豆は切腹に通じるとして、弓矢の矢じりに似ているカブを使ってお雑煮を作りました。

この1年が健やかで幸多い年になりますようお願いをこめて鏡開きを楽しんでいきましょう。



## 病気認定！！「ゲーム依存症」

WHO(世界保健機構)は昨年6月、オンラインゲームなどに没頭し、生活や健康に深刻な支障をきたす「ゲーム依存症」を病気と認定し、精神疾患の一つに位置付けました。



《ゲーム依存症の主な診断基準》 (資料 WHO 診断基準)

- ① ゲームの時間や頻度をコントロールできない
  - ② 日常生活でゲームを最優先する
  - ③ 問題が起きてもゲームを継続、エスカレートさせる
- こうした状態が1年以上続く場合、「ゲーム依存症」と診断される

厚生労働省の調査によると、国内でゲーム依存症を含むネット依存が疑われる中高生は約52万人と推計が出ています。ゲームはアルコールと異なり、子どものうちから簡単に始められるので未成年の依存症が深刻化しているようです。

依存症にならないために、以下のようなポイントに気をつけてゲームをする際のルールを決めていくことが大切のようです。

《ルールを決める際の大切なポイント》

- ① 親の名義で購入し、子どもに貸し出していることを明確にする
- ② 使用時間、使用場所、使用金額を指定する
- ③ 書面に残し、目に付くところに貼る
- ④ ルールは親子一緒に決め、子どもだけでなく親も守る



(参考 国立病院機構久里浜医療センター)

## ❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で10年が経過しました。沢山の皆様にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組むことができたこと、心より感謝申し上げます。今後もスタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上）団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama>

