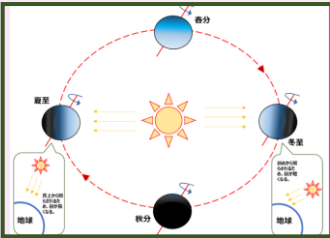


## 2024年/令和6年の“春分の日”は 3月20日です



春分の日 ⇒ 昼と夜の長さが同じ日  
秋分の日 ⇒ 昼と夜の長さが同じ日

夏至 ⇒ 昼の時間が一番長い日  
冬至 ⇒ 夜の時間が一番長い日

春分の日、秋分の日の前後3日の1週間を「お彼岸」といいます

お彼岸にお供えする



「ぼた餅」・・・春のお彼岸  
「おはぎ」・・・秋のお彼岸

(名前の由来)  
春の花・・・牡丹  
秋の花・・・萩

作る材料は同じです

## 3月3日は “耳の日”

こんな経験はありませんか？

- ① 会話中 しばしば聞き返す
- ② テレビ ラジオの音が大きいと言われる
- ③ 銀行 病院などで名前を聞き逃す
- ④ 目の前の電話の着信音が聞き取れない

### 加齢性難聴

加齢性難聴の頻度

60歳代前半 5～10人に1人  
60歳代後半 3人に1人  
75歳以上 7割以上

### 難聴による“危険”

加齢性難聴による影響

- 外出先で危険に遭いやすい
- 災害時の警報が聞こえない
- 認知症を引き起こしやすい

聞こえの程度を確認してみませんか



このテストは難聴を診断するものではありません

難聴が気になるときは、耳鼻科でご相談ください

### 3月3日は 桃の節句

うれしいひな祭り  
あかりをのけまじしよ ほんまはり  
お花をあげまじしよ ほんまはり  
お雛をよしの 節句の節  
今日はおひなまつり  
今日はたのしい ひな祭り  
お雛様とおひな人  
二人ならんで すまじ節  
お雛にいらした 輪舞に  
よく似たお友の 白い風  
金のびょうぶに うつる町を  
かすかにゆする 春の風  
すこし白濁めされたか  
あかいお面の 有名人  
春物をかきまで 節しめて  
今日はおひなまつり  
春のよいしよ ほんまはり  
たのしいひなまつり



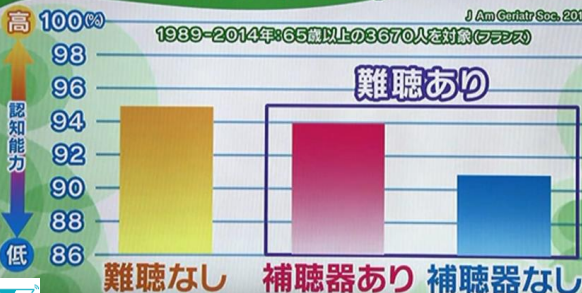
「桃の節句」が「ひな祭り」と呼ばれるのはなぜでしょう・・・

平安時代、貴族の子供たちの間では、紙の人形を使った「雛遊び（ひいな遊び）」という遊びが盛んに行われていました。この紙の人形に邪気を移し、川に流していたことから、「ひな祭り」という呼び名が浸透したと考えられています。

今年のNHKの大河ドラマは清少納言が主役で平安時代が舞台です  
ひな祭りの歌は優雅な平安時代の貴族を偲ばせるものがあります

### 認知症テスト(MMSE)

加齢性難聴 認知症の引き金に?!



滋養強壮

## 【双参そうじん】

シベリア人参(ゴカジン)  
高麗人参 配合

## しろくま薬局のおすすめ

【効能・効果】

滋養強壮、虚弱体質、  
肉体疲労・病中病後・食  
欲不振・栄養障害・発熱  
性消耗性疾患・妊娠授  
乳期などの場合の栄養  
補給

