

2023年もあとわずかとなりました。

みなさんはお正月の準備を何から始めておられますか？

12月13日（※8日の地域もあり）は「正月事始め」といって、お正月を迎える準備を始められる日とされています。

正月事始めで行うこと



すす払い

お寺や神社で行われるすす払いをニュースで見たことがある方もいるのではないのでしょうか。すす払いは大掃除の由来でもあります。

大掃除は年末にまとめてやるか、今からゆっくり始めるか、悩みますね。

大掃除の3つの効果

心の効果

気分がすっきりして、
前向きになる

身体的効果

適度に体を動かす
運動になる

経済的效果

持ち物を把握して、
無駄遣いが減る



松迎え



お正月飾りを飾って神様を迎える準備をすることで、お正月飾りには門松、しめ飾り、鏡餅などがあります。

昔は山に竹や松を取りに行っていましたが、今では手軽に購入できるので、飾っていない方も今年は準備をしてみてもいいかもしれません。



そのほかにも、年賀状やカレンダーの準備、帰省や旅行の計画を立てる方もいらっしゃるかもしれません。お正月の準備と合わせて、新年の目標を考えていくのもおすすめです。（A.W）