

곡식을 기름지게 하는 봄비

곡우 穀雨

존경하는 어르신,
안녕하십니까

따뜻한 봄 기운이 완연한 4월입니다.

4월에는 **하늘이** 밝아지며

본격적인 농사철이 시작 되었음을 알리는 **청명**과
봄비가 내려 **곡식을 기름지게** 한다는 **곡우**가 있습니다.

이처럼 생명이 사라나는 계절에
어르신 가정에도 **건강과 평안**이 함께하시길 바랍니다.

일교차가 큰 시기이니 **건강관리**에 **유의**하시고,
늘 **편안한 일상**을 보내실 수 있도록
저의가 함께하겠습니다.

동래데이케어 올림



● 곡우 뜻

: 곡우(穀雨)는 안사의 뜻대로 ‘곡식비’ 라는 의미를 가지고 있습니다. 곡우 무렵이 되면 봄비가 내려 백곡을 기름지게 한다는 뜻이 있는데요 예로부터 지금까지 곡우 무렵이 되면 못사리를 마련하며 농사에 가장 중요한 **범씨를 담그는 일**로부터 본격적인 농사철이 시작되었다고 합니다. 예전엔 쌀이 주식이 되어 벼농사가 가장 중요한 안 해 농사였기 때문에 곡우에 관련된 속담도 많았습니다.

● 곡우와 관련된 속담

- 곡우에 비가 오면 풍년이 든다.

▶ 곡우 무렵 내리는 **봄비가 농사에 유익**하다는 의미입니다.

- 곡우에 가물면 땅이 석사가 마른다.

▶ 곡우 때 봄비가 오지 않으면 그 해 농사가 망가질 수 있다는 뜻으로 그만큼 **곡우의 비가 중요**하다는 의미입니다.

- 곡우가 넘어야 조기가 운다.

▶ 조기는 산란할 때와 산란을 마친 뒤에 오는 습성이 있는데, 이 산란 시점이 곡우를 전후한 시기입니다. 산란 직전의 조기를 곡우철조기, 곡우살조기, 오사리조기라 하며 최고의 조기로 쳤는데 이 속담은 ‘**조기는 곡우가 지나서 잡는 것이 좋다**’ 라는 의미입니다.

- 곡우에 따는 첫물차는 보약보다 귀하다

▶ 곡우 무렵에 따는 **첫물은 맛과 양이 뛰어나**다는 의미로, 이 즙을 첫물을 따서 손님에게 대접하는 풍습도 전에 내려옵니다.

봄철 환절기 건강관리 안내문

환절기에는 어르신들의 건강에 각별히 신경써야 할 때입니다.
이 시기에는 면역력이 떨어지기 쉬워
어르신들의 건강관리에 각별한 주의가 필요합니다.

봄철 환절기 건강관리



체온관리하기
옷 따뜻하게 입기



충분한 수분 섭취
물 자주 마시기



외출 시 건강관리
마스크 착용하기



규칙적인 생활
규칙적 식사 & 충분한 휴식

환절기에 주의해야 할 질병



감기



독감



폐렴



알레르기비염/고혈압 악화

환절기 질병 예방법

- 손 씻기 철저히
- 실내환기/ 적정 온도 유지
- 가벼운 운동하기
- 이상증상 발생 시 병원방문





달래
3~4月



냉이
3~4月



덕
1~4月



바지락
2~4月



딸기
1~5月



두릅
4~5月



주꾸미
3~5月



휘나물
3~5月



키조개
4~5月



참다랑어
4~6月



소라
3~6月



솜바귀
3~4月



미더덕
4月

4월 제철음식

기념일 맞추기

지남력

년 월 일

▶ 그림과 관련된 '기념일'을 연결하세요.



식목일



한글날



어버이날



삼일절