

ひだまり

2021年 7月号

7月に入り1年の半分が過ぎました。雨の降る日が続いたり、どんよりくもってスッキリしない一日になったりちよっと気持ちが悪くなってしまふこともあるかと思えます。そんな時、道端に咲く紫陽花、葉っぱの上を歩くかたつむりが季節ならではの水の癒しに見えて、梅雨の時期を少し楽しませてくれます。

ひまわりユニットでは、折り紙で作った紫陽花の花が、色鮮やかに咲いて個性あふれる作品に仕上がっていました。

ご報告とお願い



熊本県でも65歳以上のワクチン接種も進み、当苑利用者様もワクチン接種のご報告を受ける事も多くあり感染予防のご協力いただけている事に感謝の気持ちでいっぱいです。当施設スタッフにおきましても皆様に安心してご利用頂ける様2回目のワクチン接種が終了致しました。近隣での新規感染者もほとんど発生せず、全体として落ち着きが見られてきています。しかし、次々と変異型が発生し、少しでも気を緩めると感染拡大の心配があります。基本的な感染防止対策に努められ、『感染しない』『感染させない』よう細心の注意をお願いしたいと思います。

土用の丑の日とは



土用とは、土用の期間に訪れる丑の日の事を指していて毎年変わり年に数回やってきます。今年は7月28日です。なぜ土用の丑の日になぎを食べるといいのかというと、うなぎには、ビタミンAやビタミンBなど、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれていて夏バテ防止にピッタリの食材です。土用の丑の日は、季節の変わり目にあたるので体調を崩しやすい夏には、昔からうなぎを食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったようです。うなぎに限らず夏が旬の食材はたくさんあります。野菜や海産物を食べて、水分補給をこまめに行い、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

7月旬の野菜

青とうがらし、いんげん、枝豆、おくら、きゅうり、とうもろこし、トマト、ピーマン、らっきょう

7月旬の海産物

あじ、あゆ、いわし、うなぎ、かわはぎ、かんぱち、昆布、しじみ

脳トレクイズ

♡次の略語を、元の言葉（略す前の言葉）に直しましょう。

- ①電 車 ()
- ②プレハブ ()
- ③ボールペン ()
- ④教 科 書 ()
- ⑤経 済 ()
- ⑥特 急 ()
- ⑦駅 伝 ()
- ⑧ワイシャツ ()

《答え》

- ① 電動機付客車 ② プレハブリケーション ③ ボールポイントペン
④ 教科用図書 ⑤ 経世済民 ⑥ 特別急行 ⑦ 駅伝競走
⑧ ホワイトシャツ