

あおやま通信

暑い日が続いています。去年も暑かったですが、職員、業者さん、そして御家族様の姿を見るに今年は去年の比では無い暑さだと思います。冷房のかけ過ぎは良くないと言われていますが、この暑さをしのげると想えば頼らざるを得ないのが本音です。



夏祭り



毎年の恒例行事となっている夏祭りを 7 月 31 日(日)に開催致しました。お忙しいなかお越しいただいた御家族様、大変ありがとうございました。

今年の看板とプログラムです。看板には今年のテーマである[風林青山]を入れています。

プログラム
 13:30~ 開会式
 13:40~ カラオケ大会(軽食タイム)
 職員による楽器演奏
 15:00~ ボランティアによるソーラン節
 御来場の皆様と炭坑節
 15:25~ 閉会式



風林青山にちなんだ兜は職員渾身の作!!



毎年恒例から名物と化した「あおやま氷」機械の精度(値段は金メダル以上の値段!)と職員の熟練の技の結晶です。



職員有志による楽器演奏です♪
 日頃の練習の成果を披露出来たのか!?



最後は全員で炭坑節♪



～栄養課便り～



7 月 30 日は『土用の丑の日』でした。そこで今回は、丑の日についてご紹介したいと思います。

土用というと夏を思い浮かべる方も多いと思いますが、土用は各季節にあります。陰陽五行説で、春・夏・秋・冬をそれぞれ木・火・金・水とし、(余った?)土を各季節の終わりの 18 日間に当てはめたことから、立春、立夏、立秋、立冬の前の 18 日間を土用といいます。

夏の土用は、1 年の中で最も暑さが厳しいとされる時期にあたるため、江戸時代にはこの期間の丑の日を「土用の丑の日」と重視し、柿の葉などの薬草を入れたお風呂に入ったり(丑湯)、お灸をすえたり(土用灸)すると夏バテや病気回復などに効き目があるとされていました。

7 月の土用の丑の日になぎを食べると夏バテをしないといわれています。実はこの風習、江戸時代の万能学者であり、発明家でもある平賀源内が仕掛けたものだといわれています。知り合いのうなぎ屋さんが夏はうなぎが売れないと困っていたのを見て、店の前に「土用丑の日、うなぎの日」という貼り紙をしたのです。これが大当たりして、土用の丑の日になぎを食べる風習となりました。元々この日に「う」のつくものを食べると病気にならないという言い伝えがありましたので「う」のつく食べ物＝「うなぎ」として定着したのでしょう。栄養たっぷりのうなぎを食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう。



管理栄養士：奥崎 成美

通信担当 支援相談員：保手濱和樹

中本 昌志