

# 友の家ニュース

令和4. 7月発行

早くも2022年折り返しです！時間の経つのが早くないですか？

そうそう、夏といえば皆さんの中では何が浮かびますか？暑いのはとりあえず置いておいて。私はスイカですね！キンキンに冷やしたスイカを齧るのがたまりません 鈴木



## 「第一回 あるこーかい」

令和4年7月16日（土）13：30～「あるこーかい」を行います！

第一回は友の家からセブンイレブンの先にある海まで、みんなで歩いていきます（担当：稲野）

途中セブンイレブンに寄って休憩しつつ、みんなで楽しく話をしながら体を動かしましょう。

**参加希望者は7月16日（土）13：30までに友の家へお越しください。**

参加費は無料。水分は友の家で用意します。汗をかいた時のタオル等を持参いただくと良いと思います。

尚、**雨天時は中止**です。みんなで「あるこーかい」！



## 夏を乗り切るために

真夏にある夏の土用の丑の日は、暑さによる夏バテなどで体調を崩しやすくなります。そのため、栄養のある食べ物を食べて、体調管理をしようという考えが始まりという説があります。

ウナギが精の付く食べ物というのは、奈良時代から知られていたとされています。ウナギには、ビタミンA、ビタミンB類、ビタミンDといったビタミン群をはじめ、亜鉛、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。そのため、疲労回復や食欲増進など、夏バテの防止になるとされ、ウナギが食べられるようになったといわれています。

## 「う」が付く食べ物だから

ウナギは、丑の日の『う』が付く食べ物だからという説もあります。もともとは、体調を崩しやすい土用には、夏バテ防止になる栄養のある食べ物を食べたほうがよいという考えに基づいています。

「土用の丑の日に、うの付く食べ物を食べると夏バテしない」という民間信仰が次第に広がり、定着したとされています。ウナギは古くから精の付く栄養のある食べ物だと知られていたため、ウナギが選ばれたという説です。

なお、土用の丑の日に梅干し・うどん・牛肉・馬肉・瓜などを食べる地域もあります。



# 令和4年 7月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 鈴木	2 鈴木
3 休館日	4 平野	5 平野	6 誰でも簡単 ストレッチ 14:00~15:00 鈴木	7 買い物ツアー しまむら 10:30~ 平野	8 鈴木	9 サプライズ 鈴木
10 休館日	11 平野	12 運営会議 10:00~ 平野	13 誰でも簡単 ストレッチ 14:00~15:00 鈴木	14 平野	15 鈴木	16 第一回! 「あるこーかい」 13:30~14:30 鈴木
17 休館日	18 海の日	19 平野	20 誰でも簡単 ストレッチ 14:00~15:00 鈴木	21 買い物ツアー イオンタウン 10:30~ 平野	22 鈴木	23 鈴木
24/31 休館日	25 平野	26 サプライズ2 鈴木	27 誰でも簡単 ストレッチ 14:00~15:00 鈴木	28 平野	29 鈴木	30 鈴木

※新型コロナウイルス対策として、今月のプログラムは中止となります。

## ガーデニング部より

地植えの他にプランターが増えて、とてもはなやかに became!

今年も朝顔やひまわりを植えてあります。また賑やかな庭になりそうです。そういえば、バラが例年より元気に伸びているのに気づきましたか？私はバラの育て方がわからないのですが、今年の土は良いのかもかもしれませんね！いただいた花の種も蒔きましたので、もしかしたら一番いい花づくめの庭になるかもしれません。私も今から楽しみです！



6月のサプライズは…

<6/11: ドーナツ>

6月よりサプライズが2回になりました！皆さん楽しんでいただけましたか？

<6/21: パンナコッタ>

フルーツとメロンのパンナコッタにしてみました。いかが




利用時間 午前8時30分~午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL: 0479-60-0608 FAX: 0479-60-0668

友の家ブログ: <https://tomoie.cocolog-nifty.com/blog/>



作 YURI

友の家ブログQR

