





たくさんのお願い事を短冊に込めて…  
願いが叶いますように♪



7月から相談員になりました、荒田勇樹です。  
慣れない事も多くご迷惑を掛けるかもしれませんが  
よろしくお願ひします。どんな相談事でも、  
世間話でも皆さんの声を聞かせて下さい！  
皆さんが毎日笑顔で過ごせるように全力  
でがんばります。



# じゃがいも会



みんなで唄おう♪

三味線、尺八の先生が来て演奏・指導してくださいました！



下津井港はよーう 入りよってえー  
出よってよう♪♪  
(トコハイ トノエー ナノエー ソレソレ)



# 栄養のコーナー

## 土用の丑の日だ！うなぎを食べよう！

今年の土用の丑の日は7月20日、8月1日…などと全部で7回あるそうです。今年は7月20日にうなぎの散らし寿司を提供しましたがどうでしたか？うなぎのコクのあるタシもいいですが、散らし寿司だと夏でもさっぱりして食べやすいですね！年々価格が高騰しているウナギですがなぜ食べられるようになったのかを調べてみました。

### ★土用の丑の日とは？？

まず、「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉です。そして、昔の暦では日にちを十二支(子・丑・寅・卯…)で数えていました。つまり「土用の丑の日」とは、土用の期間におとずれる丑の日の事を指しています。土用は毎年違うので、土用の丑の日も毎年変わります。さらに、土用の丑の日といえば夏のイメージが強いかもしれませんが、年に何回かやってきます。立夏・立秋・立冬・立春それぞれに土用があり、いずれにしても、土用の丑の日は「季節の変わり目」といえます。

### ★なぜ土用の丑の日とうなぎを食べるの？？

ウナギを食べる習慣が一般にも広まったのは1700年代後半、江戸時代でした。一説によれば「夏に売り上げが落ちる」と鰻屋から相談を受けた蘭学者の平賀源内が、店先に

**「本日丑の日」土用の丑の日うなぎの日食すれば夏負けすることなし**  
という看板を立てたら大繁盛したことで、ほかのウナギ屋もマネするようになったようです。また万葉集にも夏にウナギを食べようと勧めている歌があり、昔から体調を崩しやすい夏にはウナギ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。

鰻は栄養価が高い食材として知られています。特に目の働きを良くするビタミンAが豊富で鰻1匹で成人が1日に必要なビタミンAが摂れると言われていています。他にも疲労回復効果や皮膚の生成に役立つビタミンB群、悪玉コレステロールを減らすDHAやEPAも豊富です。ここ最近では価格が高騰してなかなか手が出ない食材ですが夏にはぜひ食べたい食材ですね★



にいばん  
新盆に花をそなえる一家族

むかえび  
向へ火をたいて迎へる盆の入り

カンナ花 畑に咲いた 暑い夏

キラキラと光かがやくホタルかな

太陽の周りをまわるひまわりの花

古市様

【幼少の頃を思い出して】

蚊帳の中 子らがすばやく もぐり込む

入道雲 雷鳴れば へそかくし

食べ物屋 ハエ取紙が 頭付く

かき氷 涼しさあふれ 汗が引く

ミンミーン 大合唱 せみの声

七夕や 短冊願ひ 夜空舞う

蟻の巣や どうなっている 小さな学者

勝ちちゃん

あじさい なつ ふゆ  
紫陽花は 炎暑季冬を耐え 花と咲く

おも  
吾よりも 重篤き人あり アイケアー

見上げれば 白雲悠悠 ケアーの窓

人間は 泣いて生れてくるけれど

旅立つときは 類笑 とV

芳正様

野も山も黙ってしまふ暑さかな

ひまわりに真昼の怠惰はじまれり

糸とんぼすいと尋常小学校

せみしぐれ  
蝉時雨茶屋のわらじの反り加減

かいじん  
海神の集まる岬 夏怒涛

声出してみ霊と話す盆祭

ひぐらしの声静まりて一日終ふ

石井あやめ様

皆さんの掲載してほしい  
短歌、俳句、川柳などなど  
事務所へ提出おねがいます！  
締め切りは25日までです。

## HAPPY BIRTHDAY

○原様、○○保様、藤○様、  
小○様、○本様、○井○様、  
大○様 お誕生日おめでとう  
ございます。



### 【新しいご入居者紹介】

3階 ○野○子様  
3階 久○英○様  
よろしくお願ひします

## 看護のコーナー

～夏バテを防ぎ元気に暑さを乗りきる～

夏本番、暑い日が続く夏になると疲れが抜けにくくなります。

食欲がわかなくなる事はありませんか？これと言った病気ではないのに、  
身体の不調が続いてしまう・・・これは、いわゆる「夏バテ」の状態です。

暑さは、まだまだ続きます。夏バテ対策をしっかりと行い乗り切りましょう！

### ※夏バテの主な原因

- ・体内の水分、ミネラル不足・・・脱水症状
- ・暑さによる食欲低下・・・栄養不良
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し・・・自律神経の乱れ

### ※夏バテを防ぐ生活習慣

- ・こまめに水分補給をする。
- ・温度差や身体の冷やしすぎに注意



平成30年

# 8月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			喫茶ゑびす <b>P</b>		カラオケ <b>P</b>	映画会 <b>P</b>
5	6	7	8	9	10	11
喫茶ゑびす <b>P</b>		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>	買い物		祝日 山の日
12	13	14	15	16	17	18
喫茶ゑびす <b>P</b>	みんなで歌おう <b>P</b> 歌声広場		喫茶ゑびす <b>P</b>			映画会 <b>P</b>
19	20	21	22	23	24	25
喫茶ゑびす <b>P</b>		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>	買い物	カラオケ <b>P</b>	
26	27	28	29	30	31	
喫茶ゑびす <b>P</b>			喫茶ゑびす <b>P</b>		ケアハウスの 夏祭り	

先月は西日本を襲った豪雨の影響で岡山県は甚大な被害を被りました。被災者の方々は、今でもなお避難所で不自由な生活を余儀なくされています。私たちも復興に向けて出来る事は頑張っていきましょう！毎年8月は王慈園夏祭りを盛大に行っていましたが、今年は規模を縮小してケアハウス内で夏祭りを開催したいと思います。