



<今月の目標>



梅雨の時期ですが、身体を動かして
元気に楽しく過ごしましょう！！

○水無月

水の無かった田んぼに水を注ぎ入れる頃であることから「水無月」や「水月」「水張月」とも呼ばれるようになりました。

この時期の雨は稲が実を結ぶために重要なものであるため、豊作を願う人々の思いが、この呼び名に表れているとも言われています。

○芒種(ぼうしゅ)

6月6日頃。芒のある穀物や麦など種の出る穀物の種をまく季節ということから芒種と言われています。梅の実が青から黄色に変わり、カマキリやホタルが現れる頃でもあります。



○入梅

芒種から数えて6日目頃。梅の実が色づき、梅雨に入る頃を示します。農家にとっては田植えの日を決めるうえでも梅雨の時期を知ることは重要でした。昔は今のよう気象情報が発達していないため、江戸時代、目安として暦の上で入梅を設けたのだと考えられています。

○夏至

1年で昼間が長く夜が最も短い日。冬至にはカボチャを食べる風習がありますが、夏至は地方によって様々で、関西ではタコを食べる風習があり、関東では焼き餅をお供えたりします。

誕生会



5月24日(月)に3名の方の誕生会を行いました。職員の仮装や歌でお祝いしました。仮装した職員が登場すると、利用者様からたくさんの笑顔が見られました。お誕生日おめでとうございます。

特別メニュー



特別メニューの日は、5月7日(金)と15日(土)でした。メニューは、サバの味噌煮や茶碗蒸しなどが出ました。利用者様からは、とても美味しかったとの話が聞かておりました。来月の特別メニューは何が出てくるのか今から楽しみです。

○梅雨の気温と服装

晴れた日は少し暑く感じるかもしれませんが、雨の日は肌寒く感じることもあり、梅雨の時期は1日中雨が降り続きます。日中はシャツなどで過ごせますが、雨が降ったときや気温が下がったときのために薄手のジャケットやカーディガンなどで調節しましょう。

○梅雨の過ごし方

- ・運動⇒適度な運動を心掛けましょう。ストレッチなど
- ・入浴⇒入浴で気持ちのいい汗をかくと血行が良くなり、体内の不要な水分や老廃物の排出とともに心身をリラックスさせる効果があります。
- ・食事⇒梅干を食べると、クエン酸が豊富で疲労回復に良いそうです。



6月の行事予定

- ・誕生会(2名様) 4日(金)、10日(木) ・菖蒲湯週間 7日(月)～12日(土)
- ・特別メニュー 15日(火)、21日(月) ・父の日カード作り 7日(月)～19日(土)