



なごみ つつしん

2021年

No.98

七夕の願い事は「言い切り」で書くのがオススメ

7月と言えば「七夕」ですよね。天の川を隔てて引き離された織姫と彦星が年に一度、再開を許される日とされています。願い事を書いた短冊などを笹竹に吊るして飾る「星まつり」として全国で親しまれています。その短冊に願いを書く時、実は「○○できますように」ではなく「健康な体で過ごす！」などの「言い切り」の書き方のほうが、より願い事が叶いやすいとされているそうですよ。

そして、今年もなごみに立派な笹が到着♪

事前にレクリエーションで作って頂いていた「七夕飾り」と共に、願い事を書いた「短冊」を笹に括り付けて飾りました☆夏の風物詩がひとつあるだけで涼しげな雰囲気が出て、入所者様にも大変好評でしたよ。



土用の丑の日にはうなぎ!

2021年の「土用の丑の日」は7月28日（水）だそうです。土用は季節ごとにあるのですが、夏の土用は体調を崩しやすい時期のため特に重要視され、土用といえば夏の土用を指すようになりました。食欲が落ちがちな夏の丑の日には「う」のつく食べ物で食い養生をするのが昔からの風習だそうで、ウナギは疲労回復に効くビタミンAやビタミンB群、エネルギー源となる脂質をたっぷり含む滋養に富んだ食材です。ウナギ以外にも、梅干しなどの「う」のつくものを食べて夏バテ予防をして、皆さんも疲れを癒やしてみたいはいかがでしょうか。なごみのお食事メニューにも、当日には「ひつまぶし」をご提供させて頂く予定となっております。皆さんが喜んでくれますように…。



ネバネバ 納豆の日

7月10日は「なっ（7）とう（10）」の語呂合わせにちなんで納豆の日という記念日に制定されました。納豆といえばネバネバした糸を引くのが特徴ですが、農林水産省食品総合研究所の実験によると、納豆はかき混ぜるほどに旨み成分が増えるそうです。実際に・・・旨み成分であるアミノ酸は100回だと1.5倍・200回だと2.5倍に増え、甘味成分では2.3倍～3.3倍になることが証明されています。同じ食べるならよりおいしく食べた方が、と考える方は是非お試しください。

介護老人保健施設
パークサイド
なごみ

医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06 - 6606 - 2211
http://psnagomi.com