

# デイケア

## 7月もみの木だより



※月初めには保険証確認をさせて下さい。					1 小豆の種まき	2
3	4	5	6	7 七夕	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 大正琴	21	22	23
24/31	25 	26	27	28	29	30
わさーるお買い物						

お誕生日おめでとうございます。

- 様 昭和 7 年 7 月 30 日 79 歳
- 様 昭和 9 年 7 月 9 日 77 歳
- 様 昭和 11 年 7 月 13 日 75 歳
- 様 大正 13 年 7 月 20 日 87 歳

### ●土用

五行説に由来する暦の雑節で、立春、立夏、立秋、立冬の前18日間を言います。

土の神が降臨する期間で、土を動かす仕事は凶とされています。

### ●土用の丑

土用の丑とは、土用の入りになって最初に来る「丑の日」のことで「夏の土用の丑は暑さが厳しい時期なので、夏バテ防止にウナギの蒲焼を食べると良いとされています。

今月の土用の日は21日木曜日です。

栄養と水分をしっかりとるように心がけて、暑い夏をのりきりしましょう。