

デイケアカレンダー



デイケア

平成 22 年
5 月号

もみの木だより

						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10 保険証の確認	11 保険証の確認	12 保険証の確認	13 保険証の確認	14 保険証の確認	15
16	17	18	19	20	21	22
← カルタ会 →						
23/30	24/31	25	26	27	28	29
← わさーるお買いもの →						

お誕生日おめでとうございます！



- 様 5月 2日 94歳
- 様 5月 5日 91歳
- 様 5月 11日 85歳
- 様 5月 20日 81歳
- 様 5月 23日 68歳



☆ちよこっと★なぞなぞ☆

おろしてばかりいると、どんどん減ってしまうものななに？

★便秘にとってもいい玄米★

玄米にはなんと白米の9倍もの食物繊維が含まれています。食物繊維は便秘に効果的なばかりでなく、体内の余分なコレステロールや糖分、発ガン物質等の排出を促し、生活習慣病を防ぐのに一役買ってくれます。普段の白米に一握り程度でも良いので、混ぜて炊いてみてください。とにかくよ〜く噛んで食べて下さいね！



あとかき●鶯やつばめ、桜の花・・・と春の訪れを楽しんでいたのに、いつの間にか田植えの準備や草刈とみなさんお忙しそう！蛙の合唱もにぎやかな毎日、雨の日も多く体調を崩しやすいときです。水分をとり、十分睡眠をとってくださいね。

答え：貯金

端午の節句は奈良時代から続く古い行事。この日にはよもぎなどの薬草摘みをしたり、厄除けの菖蒲を浸した酒を飲んだり・・・江戸時代に入ると将軍家に男の子が生まれると玄関前に馬印や幟(のぼり)を立てて祝いました。この武家の幟に対抗して町民の間で飾られるようになったのが**鯉のぼり**です。邪気を祓う端午の行事が男の子誕生の祝いへと結びついていったのです。

ちまきを食べる？

中国の戦国時代、楚の国の高名は詩人「屈原(くつげん)」が河に身を投げてしまったのが5月5日。人々はたくさんのちまきを川に投げ入れて吊った、この古い中国の物語がちまきのいわれだそうです。

