484	34 <sup>33</sup> 9	<b>\$</b> \$\$	چه چه	3 <sub>7</sub> ,4	3 <b>3</b> 3	1
2	<b>多</b> 憲法記念日	4 みどりの日	<u> 5</u> 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	<u>17</u>	18	19 カルタ会	20	21	22
23/30	<i>24/31</i> <b>◆</b>	25 わさ	<i>26</i> ―るお買いも	27 o	28	29



今月の旬

**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 れて弔った、この古い中国の物語がちまきのいわれだそうです。

## デイケア

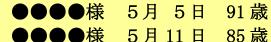
平成 22 年 5月号

# もみの木だより

# お誕生日おめでとうございます!



5月 2日 94 歳



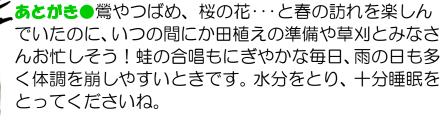
- ●●●●様 5月20日 81 歳
- ●●●●様 5月23日 68歳



☆ちょこっと★などなど☆ おろしてばかりいると、どんどん減ってしまうも のなぁに?

## ★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!





答え:貯金