

# 7月もみの木だより

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	※月初めには保険証確認をさせて下さい。			

## お誕生日おめでとうございます。

- ☆☆様 昭和 7 年 7 月 30 日 80 歳
- ☆☆様 昭和 9 年 7 月 25 日 78 歳
- ☆☆様 昭和 11 年 7 月 13 日 76 歳
- ☆☆様 大正 13 年 7 月 20 日 88 歳

## 七月の縁起物

そうめんは、奈良時代に唐から伝わった「素餅」が原形といわれています。

「そうめんを食べると病にかからない」という中国の故事にならい、七夕行事に欠かせない食べ物でした。現代でも、「細く長いお付き合い」という意味や長寿の願いを込めて、お中元などの贈り物として用いられます。

## 健康メモ

7月から8月にかけて、紫外線量が一年で最も多くなり大量に浴びるとシミや皮膚ガンなどの原因になります。直射日光だけでなく、地面からの反射にも注意が必要です。外出の際には、帽子や日傘、日焼け止めなどを必ず使用するようにしましょう。