

デイケアカレンダー

2010 8月

1	2 保険証の確認	3 保険証の確認	4 保険証の確認	5 保険証の確認	6 保険証の確認	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				

デイケア もみの木だより


平成 22 年 8 月号

お誕生日おめでとうございます!

	●●●●様	8月 9日	88歳	
	●●●●様	8月 26日	84歳	
	●●●●様	8月 1日	84歳	
	●●●●様	8月 21日	83歳	
	●●●●様	8月 29日	80歳	

☆ちよこつと なぞなぞ☆
いつもダンスの一番下にはいつているのはなあに?

◆肩と腕を伸ばす体操 ~生き生き体操より~



- ①椅子に深く座り、背筋を伸ばす
- ②指を組んで肘を前に伸ばす、手のひらを返さないで。
- ③組んだ手を上げる、手のひらを返さないで。
- ④頭の上へ下ろす。15秒そのまま!
- ④組んだ手を頭の後ろへ。辛いけれどぐっと胸をそらして15秒そのまま!



ホオツキ (鬼灯)

花言葉は「偽り」。多年草で、草丈は 60~80cm 位。淡い黄色の花を 6-7 月ころ咲かせる。種蒔き、株分けで増やすことができるが、ナス科植物との**連作障害**が有る。果実を鳴らして遊ぶ子どもたちの頬の様子から「頬突き」と呼ばれるようになったという。

地下茎および根は酸漿根(さんしょうこん)という生薬名で呼ばれている。微量の**アルカロイド**が含まれ、**子宮**の緊縮作用がある**ヒストニン**が含まれており、妊娠中の女性が服用した場合は**流産**の恐れがある。鎮静剤、墮胎剤として利用されていた(江戸時代)。現在も**咳**や**痰**、解熱、**冷え性**などに効果があるとして、全草を干して煎じて飲む風習がある。



答え
「ス」の字

もみの木会
大朝ふるさと病院