

デイケアカレンダー

2010 2月

	1 保険証の確認	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
7	8	9	10	11 建国記念日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
	ぜんざいパーティー					
21	22	23	24	25	26	27
	わさーるお買い物					
28						

●セリ

セリは昔から「根白草」「つみまし草」とも呼ばれ、水辺や湿地に自生する野草です。また、昔から多くの和歌や俳句に詠まれており、万葉集では「丈夫（ますらを）と思へるものを刀佩（たちは）きてかにはの田居に芹子（せり）ぞ採みける」と詠まれるほど馴染みの深い野菜です。

●節分のいわれ

「節分」は「せち分かれ」とも言い、本来季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。特に現在は立春の前日（2月3日）を「節分」と言います。

<豆で邪気を祓う>

豆まきには悪魔のような鬼の目「魔目（まめ）」にめがけて豆を投げれば魔が滅するという意味があるそうです。

<太巻きを無言で丸かじり>

節分の日に福を巻き込む「太巻き寿司」を恵方に向けて無言で丸かじりすると、一年間健康でいられるといわれています。無言なのは、話しながら食べることは歳徳神に失礼だからではないかと考えられています。



デイケア

平成 22 年
2 月号

もみの木だより

お誕生日おめでとうございます!

●●●●●さん(S2.2.4)・●●●●●さん(S7.2.5)
●●●●●さん(M44.2.5)今年 99 歳!
●●●●●さん(T2.2.10)・●●●●●さん(S9.2.19)
●●●●●さん(S5.2.21)・●●●●●さん(T9.2.25)
●●●●●さん(S7.2.27)



★ちょこっとなぞなぞ★



下駄を2つ持った人は、追いかかれたらどうしたでしょう？
ハックションとくしゃみを何回した？

答え：逃げた（2下駄） 72回（8×9）

★今月の体操★

「ふくらはぎは第2の心臓」

血液の循環が悪くなると足が「むくみ」ます。「むくみ」は血流が増大した状態と考えてください。このむくみを予防・改善する方法は

- 立ったり座ったりできる方～立って前後左右に体を動かしたりちょっとだけ踵を浮かせるような動作をしましょう。
- 立つことが困難な方～椅子に腰掛けてください。
 - ①つま先を上げる
 - ②次にポンッと踵を上げるようにつま先立ちになる。
 これを交互に繰り返します。50回ぐらい目標に！
- 寝たままで～布団をめくって（力がある場合は布団をかけたままで）足首を自分の力で動かします。ほんのわずかでも「やる」か「やらない」かでは大違いですよ。



●あとかき●

先月は大雪でお休みされる方も多く、さびしかったです。雪が降ると雪かきが大変ですが、お日様に照らされて真っ白な雪がきらきら輝いて、耳を澄ますと雪が溶けていく音が聞こえてくる…ここは素敵なおとこです。寒さ暑さも彼岸まで、もう少し張りましょう！

「わさーるへお買い物」は毎月実施します。要望やご意見がありましたら、あわせてご記入ください。