



7月～文月（ふみづき）の由来～

現在では新暦が主流となっていますが、江戸時代までは旧暦が使われていました。季節に合わせてその月々を指す名があり、旧暦7月は文月と呼ばれています。新暦に照らし合わせると正確には日にちのずれがありますが、単純に新暦7月に当てはめて呼ぶこともあります。

この文月の由来を調べると、諸説あるようですが、7月7日の七夕に短冊に詩歌や願い事を書いて祈る風習をさす「文被月（ふみひろげづき・ふみひらきづき）」が由来というのが有力だそうです。

もうすぐ七夕です。文月の由来にあやかり、みなさんも短冊に願い事を書かれてはいかがでしょうか。



伊賀白鳳高校の実習生を受け入れました

5月27日より伊賀白鳳高校ヒューマンサービス科2年生の学生3名が実習に来てくれました。学生さんにとっては初めての实習であり緊張もされていましたが、デイサービスに通われるご利用者からの温かなお声掛けもあり、次第に緊張もほぐれレクリエーション活動等、さまざまことにチャレンジしてくれました。実習生の若いパワーもあり、ご利用者の方々も普段よりいきいきとハッスル、レクリエーションのゲームも白熱しておられました。



上…紙コップをいくつとれるかゲーム
左…実習生とのゲームの様子

季節の野菜・えんどう豆

デイサービスセンターなしのきでは、旬の食材を取り入れ、栄養バランスはもちろんですが、季節の彩り添えた食事を提供させていただいています。えんどう豆は初夏の野菜であり、えんどう豆を使った「豆ご飯」はこの季節で味わえる旬のメニューとして代表的なものです。

最近ではむき身になったえんどう豆が冷凍で売られていますが、私も幼い頃は母と一緒にむいた記憶があります。今回デイのご利用者と一緒に豆むきをしました。みなさん慣れた手つきで、あっという間にたくさんのえんどう豆がむけました。えんどう豆を栽培されていた方は、手に取っただけでわかるらしく、「この豆は育ちすぎている。色が少し褪せているのは育ちすぎた証拠。おそらくたくさん豆が入っているはず。」とおっしゃられ、「たくさん入っているって嬉しいですね」と返すと、「豆がぎょうさん入っているのは良いことのように思うやろ？でもきっと育ち過ぎて身が硬いんや。炊いても硬いままで」と笑って教えてくださいました。

本当に毎日教えていただくことばかりです。



暑さ対策・夏バテ予防の準備できていますか！

7月の健康テーマは暑さ対策と水分補給、夏バテ予防です。暑さから身を守るため、熱中症予防に気を配り、こまめな水分補給と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

【熱中症予防】

1. 暑さから身を守る…日傘や帽子を着用し、日陰を活用するなど直射日光を避ける。
2. こまめな水分補給…のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する。
3. 室温調整……………扇風機やエアコンで室温を調節し、こまめに換気する。
4. 塩分補給……………経口補水液やスポーツドリンクなどを活用し、適度な塩分を補給する。

【夏バテ対策】

1. 食欲が増す工夫をしましょう…生活リズムを整え、栄養バランスの取れた食事を心がける。
特にタンパク質、ビタミン、ミネラル（カルシウム・鉄分・カリウム・亜鉛など）を意識して摂取する。
2. だるさ・疲労をよせつけない…十分な睡眠を確保し、軽い運動を心がける。
3. 胃腸の負担に気を付ける……冷たいものを避け、温かいものを摂取する。

