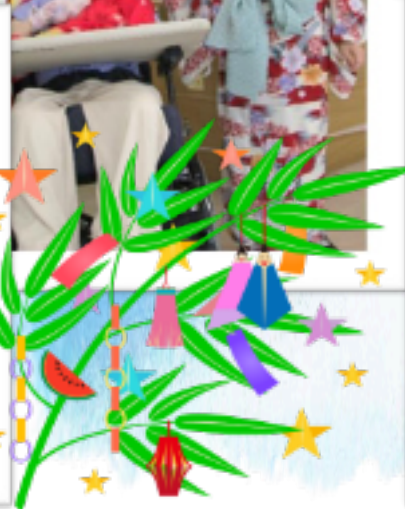
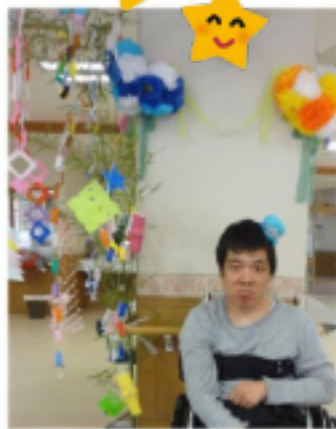
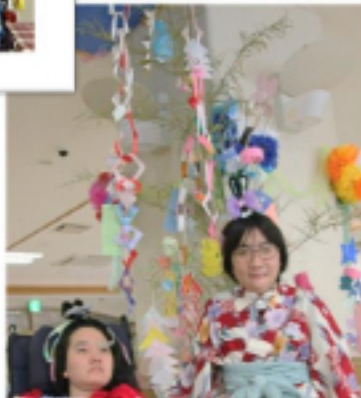




令和6年8月

ハピネス通信

第093号





【ハピネス浜野より】

ひと月外出泊の回数について（お知らせとお願い）
新型コロナウイルス感染症が5類になって以来、1か月あたりの外出泊の回数を月2回程度にお願いしておりますが、急なご予約や病院等の受診がある場合は、この限りではございません。このよう時はご遠慮なく連絡してください。
しかしながら、急な外出泊の中止の場合、当日の食事の提供が出来かねることがあります。また、予定外の出泊は食事のキャンセル料が発生するほか、準備した食材が無駄になることも懸念されます。
以上のことを踏まえ、安定したサービス提供を継続するため、外出泊の予定を計画する際は充分なご検討いただきますよう、皆様の一層のご協力をお願いいたします。

9月行事予定・連絡等

【日中活動】

- 各階ごとに活動中。

【9月行事予定】

- 定期健康診断
- お月見メニュー
- 車いすダンス(ボランティア)

【理美容サービス予定】

- アラモード 9月 2日 (月)
- 髪人 9月17日 (火)



皆さんは夏といえば何を連想しますか？
海水浴や夏祭り、盆踊りなど色々なイベントが盛りだくさんかと思えます。今回はその中でも「土用の丑の日」にスポットを当てたいと思います。

土用とは、「季節の変わり目の約18日間」のこと。本来は夏だけではなく、立春・立夏・立秋・立冬の直前に、年4回あります。なぜ“土”なのかというと、「季節の変化の種をうけとめて芽生えさせる、クッション的な準備期間」という意味が込められていて種をたくわえ、芽を出させるという土の働き（土用）に着目して、4分割して割り振られています。つまり、運気が変化する時期ということです。

では「丑の日」は？というと、干支（えと）の十二支からきています。十二支は年にもありますが、日ごとにもあり、12日ごとに繰り返されます。すると約18日間の土用の期間中に、丑の日が1~2回発生します。これが土用の丑の日。この日は季節の変わり目で気を付けるべき時期であり、体をいたわり精が付くものを食べるのが習わしとされてきました。

今年の土用の丑の日は「7月24日」と「8月5日」でした。皆さんは健康維持のためにうなぎを食べましたか？うなぎ以外にも「う」が付くものを食べると夏負けしないという言い伝えがあり、うどん、瓜、梅干しなどがそれに当たります。

その他にも土用シジミ・土用餅・土用たまごなどもあります。せっかくですから、うなぎを食べる日にはしじみの味噌汁にしたり、だし巻き卵を追加したりして、来年はダブル効果を狙ってみてはいかがでしょうか。

