

いのこしクラブ

平成 29 年 1 月
老人保健施設いのこし
名古屋市名東区猪子石原 1 丁目
1 5 0 1 番地

新年あけましておめでとうございます。

本年も何とぞよろしくお願ひ申し上げます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

職員一同

～1 月といえば～

「せりなずな ごぎょうはこべら ほとけのざ すずなすずしろ これぞななくさ」と、三十一文字の歌に詠まれた「春の七草」。

「七草粥」のならわしは、平安時代初期に中国から伝わった宮中行事で、江戸時代に庶民のものとなって現代に受け継がれています。

はじめは、冬場の野菜不足をおぎなうという意味合いが強かったようですが、寒いなかめぶいた雑草ならではのたくましさをいただくという考えも加わりました。

せりには、消化機能や子どもの熱さまし。

なずなは、目の充血や視力の改善。

ごぎょうは、せきやたんを止める効果。

ほとけのざは、胃腸や血圧を下げる、だぼくや筋肉の痛みに効く。

大根は胃や腸を整えて消化を助け、コレステロールを下げる効果。

お正月料理や寒さの中の運動不足で、お疲れ気味の胃や体を七草がゆでいたわりませんか。

～1 月の誕生日者紹介～

○2階

笠 豊實恵 様 86 歳

西川 美枝 様 95 歳

内藤 小夜子 様 79 歳

中村 すへ子 様 92 歳

子安 正和 様 84 歳

各務 澄子 様 82 歳

今枝 恵美子 様 85 歳

○3階

成澤 末平 様 90 歳

伊藤 玉江 様 97 歳

神田 千代子 様 86 歳

横地 光子 様 85 歳

粥川 和子 様 88 歳

大久保 田鶴子 様 74 歳

青木 貞枝 様 93 歳

～1 月の行事予定～

1 月 4 日(水)

かるた大会

1 月 18 日(水)

誕生日会 新春カラオケ大会

～お手紙～

香流保育園 もも組 様より

いつもお世話になっております。

昨日の訪問では楽しい時間をみんなで過ごすことができ子ども達もすごく喜んでいました。

本当にありがとうございました。

次回は三月にひまわり組が行きますのでよろしくお願いいたします。