

# あまこだ新聞

# ありんこ 7月号

## 7月の行事予定

	2階	3階
7月 4日	七夕会	七夕会
7月11日	喫茶	映画会
7月18日	浅原、加藤企画	ゲーゴル大会
7月25日	新垣、西田企画	誕生日会、喫茶
7月28日	夏祭り	夏祭り

## 《ミニリハビリ》

### ★目を閉じて指あわせ



- ◇ルール  
目を閉じて左右の手の指先どうしを合わせます。
- ◇ポイント  
5本の指先を同時に合わせるようにします。
- ◇注意点  
最初は1本ずつ合わせ、次は2本…  
というように少しずつ指の数を増やします。

◇目的・効果  
関節運動感覚の改善、身体認知の向上。

## ★ 7月の歳時記

### ◇七夕(たなばた)(7/7)

わし座の牽牛星と、こと座の織姫星が旧暦の7月7日の夜(七夕)に出会う伝説は中国で生まれたものです。しかし日本には、それよりも前に棚機女(たなばたつめ)の乙棚機(おとたなばた)の信仰があり、それが牽牛と織姫の伝説とが結びつき、年中行事の七夕へと発展したとされています。



### ◇土用の丑(どようのうし)

うなぎが夏バテに効くのは万葉集に詠まれているため古くから知られていたようです。土用の丑の日にウナギを食べるようになったのは江戸時代からで、江戸中期の本草学者、平賀源内が考え出した説や、神田のウナギ屋が丑の日に焼いたのが元祖だった説などがあります。良質のたんぱく質、ビタミンA、不飽和脂肪酸などに富み優れた食品である事は確かなようです。



梅雨明けが待たれますね。  
身の回りを清潔にしましょう。