

与謝野町 障害者のための サロン  
**サロンだより**



平成27年 7月号

障害者生活支援センター 結  
 TEL 0772-44-1566



梅雨明け間近となり、いよいよ本格的な夏が到来します。皆さんいかがお過ごしでしょうか？毎日蒸し暑い日が続く、バテていませんか？睡眠と栄養バランスのとれた食事、この夏をのりきりしましょう。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症対策として、気温、湿度のチェック。こまめに、水分補給をする。暑い中の無理な外出は避ける。通気性のいい衣類を着るなどを心がけて、体調管理には十分注意しましょう。この夏もサロンの会場ではエアコンや団扇を使用し、無理のない程度に節電を心がけて、皆さんの参加をお待ちしています。

**土用の丑の日とは？**

8月6日のサロンの昼食は土用の丑の日にちなんで「ひつまぶし」です。この土用の丑の日とはどういう土用とは四立（立春、立夏、立秋、立冬）の前、約18日の期間のことをいい、丑の日とは十二支の丑のことで年を数えるときに使われるだけでなく、方角や、月、日にちを数えるのにも使われ、12日周期で割り当てられています。つまり、約18日間の『土用』の期間のうち、十二支が『丑の日』の日が、『土用丑の日』なのです。季節ごとに『土用の丑の日』がありますが、今では主に夏の土用をさすようになりました。この日にウナギを食べる習慣が出来たのは、夏の土用は梅雨明けと重なるため、夏バテ防止のため丑の日にちなんで、「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしないという風習から、ウナギや梅干し・うどん・うりなどを食べ手いたことにちなんで、江戸時代の蘭学者・平賀源内が夏場の営業不振に悩んでいた鰻屋に助言し、土用の丑の日＝うなぎという習慣が広がったという説が有名です。皆さんも夏バテ防止にサロンの「ひつまぶし」はいかがですか？



7、8月のサロン開催会場と好評！サロンのお昼ごはん簡単メニュー

7月23日	7月30日	8月6日	8月13日	8月20日
ポークケチャップ	鶏胸肉の生姜焼き	ひつまぶし	盆休み	夢かご弁当 (希望者のみ)
中央公民館	ふれあいセンター	ふれあいセンター		わーくぱる

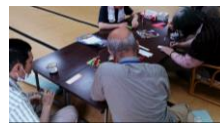
**お知らせ**

8月20日のサロンは会場での調理が出来ないため各自で昼食を持参していただくか、夢かご弁当を注文いたします。弁当を希望される方は、前日の出欠確認の際にお申し出ください。お茶、コーヒーにつきましてはいつも通り用意いたします。



**サロン日誌**

7月2日のサロンでは七夕が近いということで、参加者が短冊に願いを書き、輪飾りなどの飾りを作りました。今年もやすらの里内の「丹後福祉応援団」さんの七夕飾りに一緒に飾らせていただきました。



撮影・イラスト ナミ



題名 夏のはじまり

\*来室の際はお電話下さい

**一句**

(俳句・川柳披露)

暑すぎる！ 朝顔の 手を立て掛けて 花を待つ  
 日本列島 膨張する

作 作  
 はるお けい子

毎週木曜日（午前10時～午後2時）開催場所が変わります。岩滝ふれあいセンター（1階）もしくは 与謝野町中央公民館（2階）です。