

あまいる通信

平成28年7月号

土用の丑の日は7月30日です！

立秋前の18日間を夏の【土用の丑の日】といいます。暑い夏に向けて栄養のあるものを食べたり、梅雨で湿った衣類を乾かす「土用干し」をして過ごすとされています。

丑の日の由来は「う」のつくものを食べると体に良いという風習があったので「うなぎ」が当てはまり民衆に浸透していったようです。肉厚でジューシーで独特の甘いタレに食欲が湧くうなぎですが、苦手という人もいらっしゃいますね。地方によっては、うなぎだけでなく「う」のつく食べ物として馬肉（うま）・牛肉（うし）・うどん・瓜・梅干しなどを食べるそうです。

暑くなり食欲が低下し、冷たいものばかり増え、夏バテしやすい時期です！！

精のつくものを食べて夏バテ防止に役立ててくださいね。



7月の行事予定

7日 七夕昼食会

12・14日 おやつ（外食）

* 祝日も休まず営業しています。



天気の良い日には
中島川の紫陽花祭りにを見学！



季節の壁画作りもおこないました



それぞれ好きな物を注文して
ファミレスでの昼食会



父の日会では、ちらし寿司や茶碗蒸し
などの料理を準備しました

体験利用、見学、いつでもお待ちしております。

お気軽にご相談ください。

通所介護事業所 すまいるはあと

長崎市平瀬町76-4

TEL:095-895-7601 担当:田中

