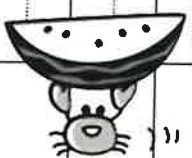


15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	日
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	曜日
			回診 紙芝居ボランティア	山の日(祝日)	理髪					回診 介護相談員の訪問					
															


 八月のこよみ
 葉月 はづき

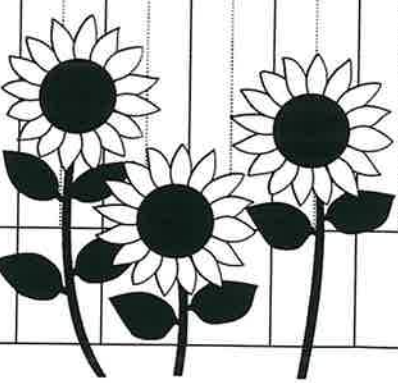
行事

グループ活動

立秋(りっしゅう)

暦の上では立秋から秋に入るため、「今日は立秋。暦の上では秋となりました」「立秋を迎え秋となりましたが」などのフレーズがよく使われます。しかし、まだかなり暑い日が続くため、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。また、「暑中見舞い」は立秋以降「残暑見舞い」に変わります。立秋を迎えても厳しい残暑が続きますが、立秋を通じて秋の気配が感じられます。

ご利用者様へ

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日
					回診	女子高ボランティア部の訪問					書道	回診	ミサ	夏祭り	
															

暑気払い(しょきばらい)

暑さをうち払い「暑気払い」は、夏の暑い時期ならいつでも構いません。体に溜まった熱気を取り除き、夏を乗り越えるための「暑気払い」には、夏バテを防ぐ上でも効果的な冷麦やそうめん、体を冷やし利尿作用のあるビール、古くから暑気払いに効く食べ物として重宝されていた瓜(西瓜・胡瓜・冬瓜・苦瓜・南瓜)、夏ならではの風物詩でもある氷(かき氷・氷菓子・氷料理)、夏の季語でもある甘酒などが昔ながらの定番です。

ご意見・ご要望等ありましたら相談員までお願いします。