

2018年 7月号

三協グループ株式会社 介護事業部  
「やすらぎ」広報誌

やすらぎ 通信



「やすらぎ通信」は毎月、皆様にご愛読いただけるよう、「やすらぎ」の活動内容に加えて、役立ちそうなちょっとした豆知識や雑学等を発信していきたいと思ひます。

### 季節の豆知識

…文月・葉月…

昔の各月の意味ってなんでしょう…今回は7月8月についてご紹介します。  
7月は文月 七夕の日に書物を夜気にさらす行事があったもので、「文月」となった説があります。  
8月は葉月 旧暦では秋にあたり、葉が落ちる月という説や、初雁(はつかり)の季節として「初来」や、稲穂がつく発月(はりづき)の意とされる説もあります。

### 健康の豆知識

夏に枝豆!



枝豆は野菜の中で唯一魚やハムなどとほぼ同じくらいの主要栄養素なのです。枝豆はさまざまな疾患予防にも効果絶大です。心臓病リスク低下効果、ダイエット効果、脳の活発効果、老化の防止、癌の予防、更年期障害の防止などなど…体力的にも厳しい夏がやってきますので野菜パワーで夏を乗り切りましょう!!

## 6月行事報告



あじさいの壁面を作りました!  
フロアが華やかになりますね!!(\*~\*)

7月の行事予定

七夕イベント



19日にジャグリングのボランティアさんが来ていただきました!  
バルーンアート等楽しんで頂けたようです!!



【三協グループ株式会社 介護事業部】  
〒552-0007  
大阪府大阪市港区弁天6-4-1  
TEL:06-6574-0547