

2012(平成24)年

デイサービスセンター

笑顔みなみ 1月号



あけまして
おめでとうが来可



皆様にとりまして
今年一年 ご健康で
良い年でありますとともに
皆様に喜んでいただけるデイサービス
にと思っております。今年も一年
よろしく願いいたします。

介護福祉士
松重 ヨシエ

2012

1月 今日は何の日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦 元	2 初夢	3 瞳の日	4 石の日	5 いちごの日	6 ロールケーキの日	7 七草粥 七草がゆ
8 勝負事の日	9 成人式	10 明太子の日	11 鏡開き	12 スキーの日	13 煙草の日	14 タロ・ジロの日
15 手洗いの日	16 禁酒の日	17 おむすびの日	18 カッスターの日	19 のど自慢の日	20 玉の輿の日	21 料理番組の日
22 飛行機の日	23 電子メールの日	24 ゴールドラッシュの日	25 中華まんの日	26 コラーゲンの日	27 求婚の日	28 ダンスパーティの日
29 クレープの日	30 三分間電話の日	31 シューベルトの日				

七草がゆ



正月七日に初春の若菜の生命力を食することによって
邪気を払い、その年の無病息災を願う

【七草粥】の風習は中国伝来のもの
中国では七日がひとつの節目とされ、七種の菜を
暖かい汁物にして食し邪気を避ける習慣があった。
日本では室町時代以降に汁物から粥へと変わった。

せり	解熱・健胃・整腸・降圧作用あり。	セリ科の多年草 「競り勝つ」の意
なずな	利尿作用あり。	別名ペンペン草 アブラナの多年草 「撫でて汚れを除く」の意
ごぎょう	去痰、咳などに効果あり。	キク科の多年草 「仏体」の意
はこべら	歯槽膿漏に効果あり。	別名ヒヨコグサ ナデシコ科の多年草 「反映がはびこる」の意
ほとけのざ	解熱・解毒作用あり。	キク科の2年草 「仏の安座」の意
すずな	利尿や便秘に効果あり。	七草では小カブ葉を使用 カブのこと 「神を呼ぶ鈴」の意
すずしろ	食欲増進、利尿作用などあり。	七草では小型の山田ねずみ大根をなどを使用 ダイコンのこと 「汚れのない清白」の意

