

## 文月と半夏生

7月の古い月の名称は「文月（ふみつき、ふづき）」です。梅雨のうっとうしい時期で、あまり外に出かけることもできませんが、昔の人は誰かに手紙を書くことで心の中に楽しさが生まれてきたのでしょうか。いつの頃からか、7月23日が「ふみの日」に指定され、毎年この日に「ふみの日切手」が発行されています。しかし、現在では手紙よりもメールやラインのやりとりが増えています。何だか味気ないように思います。

さて、陰暦の七十二候では7月初旬を「半夏生（はんげしょう）」と呼んで、田植えなど農作業を終える目安の時期とされてきました。今は機械による田植えは5月の連休には終わっていますが、機械の無い時代は半夏生までに終わることを目標にしていました。そして、半夏生の時期は、ゆっくり身体を休めて本格的な夏に備えるという習慣がありました。地方によっては餅を搗いたり、寿司を作ったりして鋭気を養ったようです。

この時期に咲く花に同じ名前の「半夏生」があります。鮮やかな立派な花ではありませんが、気持ちを落ち着かせてくれる花です。報徳園にも半夏生の花が咲いています。園内のロビーでも花器に活けられた半夏生を見ることができます。是非ご覧下さい。

報徳園長 千草篤磨

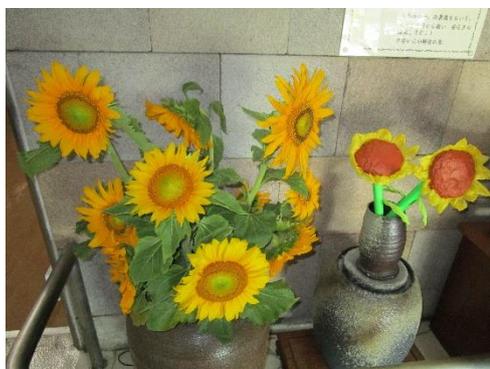
デイサービス  
だより

令和5年7月  
夏号

報徳園  
津市河辺町1317-1  
TEL059-228-1951



半夏生  
(玄関ロビー)



もう夏です。  
どっちが本物？

## よもぎ餅つき(5/5)



力強い  
杵さばきです。



新茶を摘んでいます。



端午の節句で茶摘みと  
よもぎ餅つきをしました。

## 春まつり

今年は桜が例年より少し長く  
楽しめたように思います。



桜に見劣らない  
笑顔です



## レクリエーション



花を植えています。 →



こいのぼりを作りました。

牛乳パックを  
摘んでいます



暑さに負けず大きく  
育っています



今世紀最大に  
積み上げました

## お知らせとお願い

もうすでに暑い日が続いていますが、まだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症がおこりやすくなります。また、その日の体調が大きく影響します。日頃から体調管理を心掛けてください。

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクで塩分も補給。
- 暑さに備えた体つくりのために、規則正しい生活習慣を心がけ、十分な休養や睡眠をとり、主食、主菜、副菜のバランスの取れた食事を。
- 暑さを避け、エアコンを活用、また、扇風機などで空気を循環。外出時は、帽子や日傘を使う。
- 感染症対策に、エアコンを使っても定期的に換気を。

最近の暑さは、室内でも熱中症になることもあります。ご利用者、ご家族様ともに心がけ、暑い夏を元気に乗り切ってください。