

# 緑風苑便り



令和7年7月号

梅雨が明け夏の本番もすぐそこですが、ご家族の皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。来月の行事は夏祭りを予定しております。



## 行事のお知らせ

### ☆七夕会☆

日時：7月 11 日

場所：3階 TV 前



## 誕生日会のお知らせ

7月生まれの方

お誕生日おめでとうございます

日時：7月 25 日（金）

午前 11 時～

場所：3 階 TV 前



## 7月の予定

- |        |          |
|--------|----------|
| 4日（金）  | 散髪       |
| 7日（月）  | 体重測定     |
| 9日（水）  | 回診・シーツ交換 |
| 11日（金） | ☆七夕の会☆   |
| 14日（月） | 体重測定     |
| 16日（水） | 回診・シーツ交換 |
| 21日（月） | 海の日      |
| 23日（水） | 回診・シーツ交換 |
| 25日（金） | 散髪・誕生日会  |



「うなぎを食べる日」としてすっかり定着した「土用の丑の日(どようのうしのひ)」。

土用の丑の日とは、土用(季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前の 18 日間の期間に訪れる丑の日(日付を十二支で数えた時の丑にあたる日)のことを指し、一般的には夏の土用の丑の日を指します。

土用の丑の日にうなぎを食べるようになった由来には諸説ありますが、夏の丑の日に『う』の付くものを食べると夏バテしないという風習があり、その中でも栄養価が高いうなぎが注目されました。また、江戸時代に「夏場はうなぎが売れなくて困る」とうなぎ屋が困っていたところに、蘭学者の平賀源内が「土用の丑の日にはうなぎを食べよう！」と宣伝したことが始まりとされ、次第に「丑の日=うなぎ」のイメージが定着したとも言われています。

実際うなぎは、ビタミンAやB群、D、EさらにはDHAやEPAといった栄養素が豊富に含まれています。スタミナを付けて夏を乗り越える食材として理にかなっている食材です。

土用の丑の日は年によって回数が異なり、2025 年は 7 月 19 日(土)が「一の丑」、7 月 31 日(木)が「二の丑」の 2 回となっています。

\*うなぎや「う」の付く食べ物を食べて、今年の暑い夏も元気に乗り越えましょう！！！

