



ボヌール

デイケア通信

2024.7

『効果的?!な短冊(たんざく)の書き方』

七夕(たなばた)は、「しちせき」とも読むように、もとは、七月七日の夕方に行われていたお盆の行事の一つでした。神聖な棚(たな)に、幡(はた)と呼ばれる布を置く日であったため七夕を、「たなばた」と読むのだそう。

この行事に、中国の「牽牛と織女」伝説が合わさって、今の七夕物語になったと云われています。中国では、織女の織る布が秀でていたことにちなみ、織り物や裁縫の上達を願う行事が、七月七日に行われていたようです。

これが奈良時代に日本に渡って、江戸時代には、芸事の上達を願う、梶の葉に和歌を書く風習へと変化。後に、梶の葉が紙の短冊へ変化したと云われています。

その流れにのっとって、本来なら技能・芸事の上達を願うべきかもしれませんが、対象は何であれ、「自己向上」「自己実現」に焦点を当てた願いがふさわしい、と言えるでしょう。

さて、せっかくなら効果的な短冊の書き方を
知りたくないですか？

まず、手書きが効果的。
書く作業をする時、私達は
「感じる」「考える」「整理する」
「客観視する」「表現する」
等を、同時に行っています。

このことは、脳と心の働きに
非常に良い影響を与え、
「これは重要だ」と脳が認識し、
潜在意識に刷り込まれます。

次に、どう書くか。

- 「くになりたい」
 - 「くになりますように」
 - 「くになる」
- と、あえて言い切る形で書いてみましょう。
- 目標像がより鮮明になり、達成に向け行動に移すよう自らに促す効果がある。
- と言われています。

七月「文月」、文を書く月♪

野菜と牛肉を
やわらかく煮込みました。
辛さはお口に合いましたか？
次回 昭和食堂は、
7/20 (土) です♪



昭和食堂 カレーセット

6/20 (木) イベント食

ライスカレー(ビーフ)

りんご入りコールスローサラダ

たまご野菜スープ

ババロア(ヨーグルト味)

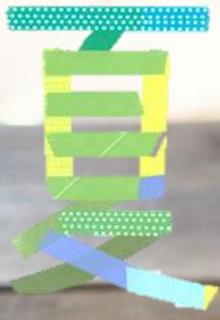
下へ引く力で反対の腕が引き上がる。
肩まわりの柔軟性が無理なくアップし、
代謝も上がります→



← 姿勢の
かたむき・ねじれを意識し、
担当リハスタッフの体の向き
を目安に、立ち上がる練習。
動作のコツを身につけて、
自宅での転倒予防につなげます。

レクで作った「花笠」を手に、
♪ 花笠音頭 ♪
民謡経験のある利用者様
のリードで、すぐに
踊れましたね。





おすすめの トロ〜リドリンク 2種



1. ドリンクヨーグルト風
2. ハワイ風 冷やし甘酒

1. ドリンクヨーグルト風 (豆乳)

材料) りんご酢 大さじ1
はちみつ 大さじ1
豆乳(無糖) 150cc

作り方) グラスにりんご酢 と はちみつ を入れ、はしで良く混ぜる。
冷えた豆乳を注ぎ、混ぜる。

- 最初に酢とはちみつをしっかり混ぜると酢のツンとする刺激が和らぎます。
- 豆乳独特の味や匂いが苦手な方も、ぜひお試しください!!
- リンゴ酢の酢酸・リンゴ酸で疲労回復、ペクチンが腸の働きを助けます。
- 豆乳は体への吸収率が高い良質の植物性蛋白質。丈夫な体をつくれます。

2. ハワイ風 冷やし甘酒 (米こうじ)

材料) 米こうじ甘酒 (ストレートタイプ) 100cc
パイナップルジュース (果汁100%) 100cc

作り方) グラスに 冷えた甘酒 と 冷えたパイナップルジュース
を注ぎ、はしで混ぜる。

- 米こうじの粒ありタイプの場合は、混ぜながら粒も一緒に食べてください。
- 甘酒独特の香りや強い甘さが苦手な方も、ぜひお試しください!!
- 甘酒の食物繊維とオリゴ糖が腸内環境を整え、酵素が代謝を促進します。
- パイナップルのビタミンB1・B2・C、クエン酸は夏バテに効果があります。