



梅雨空が少なく、連日の気温が30℃を超える今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。デイサービス陽光ではいつも皆様、お一人、お一人に寄り添ったきめ細やかなサービスを提供できる様、全スタッフつとめてまいります。

さて皆様は、今月、24日【土用の丑の日】の由来をご存じでしょうか。そもそも『土用』と『丑の日』という言葉から来ています。『土用』とは、立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間の事をさします。季節の変わり目である雑節のうちの一つです。次に『丑の日』とは、日付を十二支で数えた場合、丑の日にあたる日のことです。また、なぜこの土用の丑の日にウナギを食べるようになったのかをひも解くと、季節の変わり目で体調を崩しやすいことから、ウナギに含まれるビタミンAやビタミンBが豊富で、栄養素を多くとれる為、夏バテを防止する効果が期待できることから、食べるようになったとの事です。今も受け継がれている風習を考えると、先人たちの知恵には深い意味が込められていると感銘を受けます。

蒸し暑いこの季節、お体にお気をつけくださり、また是非、陽光にもお出かけ下さいませ。スタッフ一同、皆様のご来所を心よりお待ちしております。

**菖蒲のお花見**



**スカイツリー**



天気も良くお散歩しながら菖蒲のお花見してきました。皆さん「すごく綺麗ね～」と言われ喜ばれていました。

スカイツリーの台湾フェアを見学してきました。

**水元公園に外出レク**



出来たて  
 ほかほか!

**ぽんぽん**

さっぱりとした味わい！  
 暑い夏にピッタリの冷やし中華♪



調理担当  
 横井さん

- エネルギー 559kcal
- たんぱく質 16.5g
- 脂質 14.0g
- 炭水化物 92.7g
- 塩分 5.8g



天気が良く水元公園でお散歩してきました。