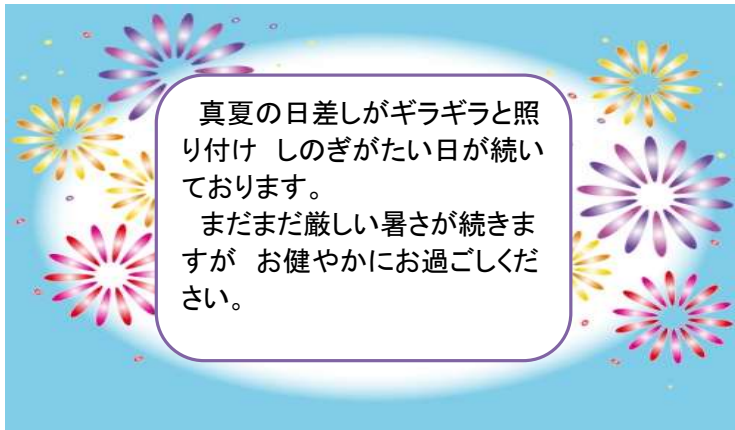


# 巣南リハビリセンター デイケア たより 8月



真夏の日差しがキラキラと照り付け しのぎがたい日が続いております。  
 まだまだ厳しい暑さが続きますが お健やかに過ごしてください。

## 二十四節季と雑節

一年に太陽の動きを15度ずつ24等分した日。

8月の異名  
 葉月(はづき)  
 萩月(はぎつき)  
 木染月(きそめつき)  
 雁来月(かりくづき)  
 燕去月(つばめさりつき)  
 草津月(くさつづき)

きれいなスカーフを使ってみんなで元気に体操を楽しみました♪

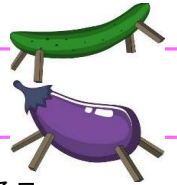


【立秋】8月7日土曜日  
 夏の暑さがピークを迎え、秋の気配を感じるという意味。この日から『残暑見舞い』を出します。

【処暑】8月23日月曜日  
 夏の暑さが終わるという意味。徐々に穀物が実り始める時期です。

【二百十日】8月31日火曜日  
 立春から210日目を目指します。台風に見舞われることが多く、農業では「厄日」とされています。

## 季節の行事



【山の日】8月8日  
 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日。

【お盆】8月13日～16日  
 先祖の霊を祭る期間。キュウリとナスを馬や牛に見立てた精霊馬を飾るなど、先祖をもてなすための飾りやお供えをしたり、お墓参りへ行きます。



## 話ネタ



【台風】  
 台風の名前は「台風委員会」によって決められています。すでに140個の台風の名前がリスト化されていて、その順番に沿って台風が発生した順に名前を付けているそうです。2000年の台風1号から使われていて、140番まで使うと1番に戻ります。



利用者さんと初めて梅干し作りに挑戦!!



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上半)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上半)
8	9	10	11	12	13	14
お休み	セラバンド体操 (上半)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (上半)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (上半)	セラバンド体操 (下肢)
15	16	17	18	19	20	21
お休み	歌・棒体操 (可動域)	歌・棒体操 (上半)	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)	歌・棒体操 (上半)	歌・棒体操 (下肢)
22	23	24	25	26	27	28
お休み	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上半)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上半)	DAM体操・歌 (下肢)
29	30	31	床屋:2日(月)・3日(火)・5日(木)・7日(土)・9日(月)～11日(水)			
お休み	セラバンド体操 (可動域)	DAM体操・歌 (下肢)	体重測定:16日(月)～21日(土)			