

2010 年

今年も



この郷だより

1 月号



パン作りに挑戦



あけまして おめでとう ございます!

相撲稽古見学



2010年 寅年 よいお正月を迎えられたでしょうか。今年も このみの郷をよろしくお願ひします！
去年は、パン作り・相撲稽古の見学・クリスマス会と、とても楽しく賑やかに過ごすことができました。
今年も、皆さまに 楽しんで頂けるようスタッフ一同がんばります！



七草粥

1年の無病息災を願って1月7日に厄払いと健康を祈って食べられます。

先月の答え…

- ① ^{せり} 芹
- ② ^{なすな} 薺
- ③ ゴギョウ
- ④ ^{はこべら} 繫縷
- ⑤ 仏の座
- ⑥ ^{すすな} 松
- ⑦ すずしろ

全部わかったかな？



- ◎ ^{せり} せり 消化を助け黄疸をなくす効果があるといわれます。
- ◎ ^{なすな} ナズナ 視力・五臓に効果。
- ◎ ゴギョウ 吐き気・痰・解熱に効果。
- ◎ ^{はこべら} はこべら 歯ぐき・排尿によい。
- ◎ 仏の座 歯痛に効く。
- ◎ ^{すすな} すすな 消化促進・しもやけ・そばかす。
- ◎ ^{すすしろ} すずしろ 胃健・咳どめ・神経痛。

確かに 身体にいいものばかりですね。七草粥を食べて 今年も 元気に過ごしましょう！

それでは**問題**です！ 2010年**今年の恵方は？**

制作：アドニス介護支援サービス
編集：岩切 久美子