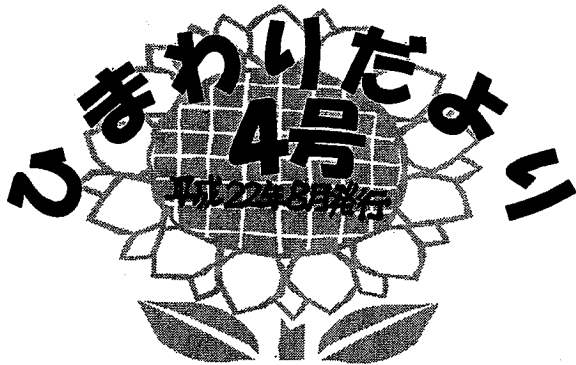


心やわらぐ福祉サービスを提供します



指定訪問介護事業所

ヘルパーステーションやわらぎ

〒683-0801 米子市新開4-11-13

TEL0859-31-1025 FAX0859-31-1003

まだ暑い日々ですが、8月
も後半に入ると、秋の虫が
聴こえはじめます。平安時
代、かごにいたった虫の声を
楽しむことが貴族の間で流
行したそう。昔の人も、虫
の声で秋を感じていたんで
すね。



健康ワンプoint

○ 血液をどろどろにさせない食事

夏は汗をかいたり、屋内だと冷房による湿度低下で、体内の水分が減り、血液の流れを悪くする一因となります。こまめな水分補給を心がけましょう。アジなどの青筋魚の脂には血液の流れをよくする働きがあります。ピーマン特有の香り成分「ピラジン」も血栓を作りにくくしてアジと同じように血液の流れをスムーズにします。

人生の記念日

豆基本



(人生の節目になるお祝いは、とくに大切にしたいもの)

60歳 還暦

十千十二支が一回りし、自分の生まれた年の干支に戻ることからつけられたもの



70歳 古稀

「人生七十古来稀也」とうたった唐の詩人、杜甫の詩にちなんでいます

77歳 喜寿

「喜」の字を草書体で書くと「七十七」に見えることから

80歳 傘寿

「傘」の字の略字が「傘」で、八十と読めることから

88歳 米寿

「米」という字を分解すると、八十八に読めることから

90歳 卒寿

「卒」の略字が「卒」で、九十と読めることから

99歳 白寿

「百」の字から一を取ると、「白」の字になることから

どんな小さな情報でも、お待ちしております