

にこにこ通信

医療法人社団 古川医院

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

ホームページ

<http://www.furukawa-iin.com/>

令和4年1月号No.159

あけましておめでとうございます 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

3回目の新型コロナワクチン接種券の送付時期について

広島市在住の方は3回目の新型コロナワクチンの接種券が2回目の接種を完了した日から8か月以上経過した日以後が接種可能時期となり、その前月中に黄色い封筒に入った接種券が送られてくる予定です。例えば6月20日に2回目接種だった方は2月20日から接種可能となりますので1月中に3回目の接種券が送られてきます。7月1日に2回目接種だった方は3月1日から接種可能なので2月中の送付です。



古代中国では1月7日は人を占う日「人日（じんじつ）」といい七種類の野菜を入れた熱いとろみのある汁物を食べて無病息災や立身出世を祈ったそうです。

日本では雪の間から芽を出した草を摘む「若菜摘み」という宮中行事が行われていました。中国と日本の文化が合わさって人日の節句に七草の入ったかゆを食べる風習が生まれたと言われています。平安時代から続くこの風習は江戸幕府で定着し庶民の間に広まっていったと考えられています。

○セリ 「競争や勝負ごとに競り勝つ」 鉄分が多く貧血、冷え性の緩和 ビタミン類

○ナズナ 「なでることによって汚れをはらう」 解熱効果 利尿効果 ビタミン類

○ゴギョウ 「仏様のこと」 咳やのどの痛みを和らげる作用

○ハコベラ 「子孫繁栄」 タンパク質の含有量が多くミネラルが豊富

○ホトケノザ 「仏さまがゆったりと座っている」 高血圧の予防 胃腸の働きを整える

○スズナ 「神様を呼ぶ鈴」 胃腸の消化を助ける 免疫力を高める むくみ解消

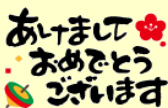
○スズシロ 「清らかで汚れていないこと」 胃腸の調子を整える 便秘解消



※お正月は栄養も偏りやすく七草がゆには不足しがちなビタミン補給、胃を休める効果もあります。



2022 【1月（睦月）のレク予定】

日	月	火	水	木	金	土
 あいまい おめをとう ざいます		古川医院デイケアの新年の営業は1月4日からとなっております。2022年も古川医院デイケアをよろしくお願いいたします。職員一同、みなさまのお越しをお待ちしております。 				1 元旦 お休み 
2 お休み	3 お休み	4 健康体操 作品づくり	5 スリッパでドン 作品づくり	6 フラワー教室 	7 七草粥 エクササイズ 習字教室	8  バッティングゲーム 作品づくり
9 お休み	10 成人の日 健康体操 作品づくり	11  鏡開き 	12 エクササイズ 卓球 	13  お手玉ホイホイ 作品づくり	14  リアル間違い探し 作品づくり	15  カラオケ 作品づくり
16 お休み	17 健康体操 作品づくり	18 健康体操 作品づくり	19  誕生日会 	20  サッカーボウリング 作品づくり	21  パステルアート カラオケ 	22  トランプゲーム 作品づくり
23/30 お休み	24/31 健康体操 作品づくり	25 健康体操 絵手紙教室	26 エクササイズ 卓球 	27  折り紙教室 カラオケ 	28  笑って巻き巻きゲーム 作品づくり	29 キャッチしてPON 作品づくり

* 諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございます。その際はご了承の程お願いいたします。