

# ときしホームヘルパー通信

平成二十八年七月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

No.37

## 七月の行事

七月に入ると各地の山開き・海開きのニュースを耳にします。山開きは、夏登山の安全祈願として行われ、海開きは、海水浴の設備が整い、一般に公開することをいいます。

平成八年から、七月第三月曜日が海の日となり、国民の休日が増えました。そして今年からは、八月十一日が山の日に制定され、またまた国民の休日が増えます。

また七日は、ロマンチックな七夕。彦星と織姫が出逢うことのできる特別な日です。

六日の夜に願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、七日の朝に川に流す風習がありました。川は汚れを気にして飾るようになりました。時代の流れと共に変化してきています。

ともあれこの日は、夜空を見上げ、星に願いを届けるロマンチックな夜を過ごしてみませんか？

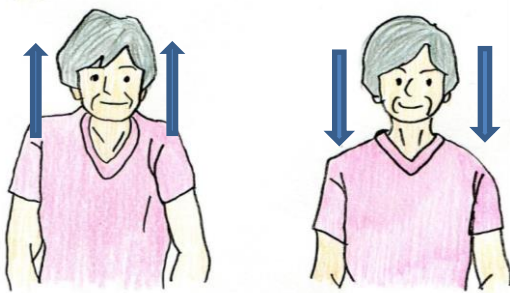


## 上半身の体操

身体をうごかしてリフレッシュ！  
暑い季節を乗り切りましょう。

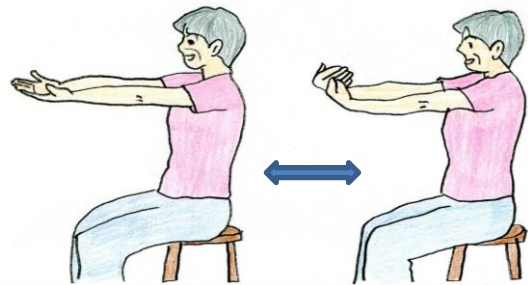
### ◎肩の上下運動

両肩を思いきり上にあげてストンと落とします。首と肩全体の筋肉を収縮させ、一気に脱力することで凝り固まった筋肉をリセットします。  
【5回×3セット】



### ◎前腕を伸ばす

手のひらを上にして腕を真っすぐ前に伸ばし、指先を体側に引き寄せます。肘を伸ばして行うのがコツです。前腕部のストレッチです。【5回】



## 頭の体操〜ことわざ編〜

( ) に動物をあてはめてことわざを完成させてください。

① ( ) が西向きや 尾は東  
あたり前のわかりきっていること

② ( ) に小判  
価値のわからぬ人に立派なものを与えても何の役にも立たない

③ ( ) も木から落ちる  
どんなにその道に優れていても時には失敗することがある

④ 能ある ( ) は爪を隠す  
優れた能力の持ち主は、それを他人にひけらかさない

⑤ 井の中の ( ) 、大海を知らず  
世間知らず

⑥ ( ) の威を借りる ( )  
自分は大したことないにも関わらず、他人の権力をかさに威張る

ほくたちをどこかに入れてね！

