

# かたかご



令和6年7月号  
サービス付き高齢者向け住宅  
高志の郷

## 7月の予定

- 2日（火） 9時00分～ エアコン点検**
- 5日（金） 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～**
- 6日（土） 高志の郷開設記念日（平成24年開設）**
- 8日（月） 9時00分～ 理容サービスふらっと**
- 12日（金） 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～**
- 19日（金） 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～**
- 26日（金） 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～**
- 28日（日） 7時30分～ 窓清掃**

### !! 熱中症に注意 !!

屋内でも室温や湿度が高いと熱中症になる恐れがあります。エアコンや扇風機を上手に使用し、室温を調整して快適に過ごしましょう。喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。



### 家賃補助制度をご利用の皆様へ

令和6年度の『所得・課税証明書（又は非課税証明書）』の提出期限は、7月19日（金）です。

※ご提出がない場合は、家賃補助制度がご利用出来なくなる場合がありますのでご注意ください。

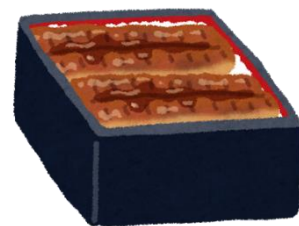


7月は鰻の話。7月に入ると「土用の丑の日」を確認する人も多いと思います。「土用」とは、各季節の変わり目に設けられる期間で、夏の場合は立秋前の「18日間」を指します。

特に「丑の日」にあたる日は「土用の丑の日」とされていて、丑の日にちなみ、「う」のつく食べ物《梅干し、うどん、胡瓜/西瓜などの瓜》も食べられ、昔から夏バテ防止や健康維持に役立つとされてきました。

鰻が食べられるようになったのは江戸時代からです。本来、鰻は秋から冬が旬です。夏は全く売れず、蘭学者の平賀源内がうなぎ屋から相談されて、店頭「土用 丑の日」の看板を出すことを提案した結果、大繁盛したそうです。それから夏場に鰻を食べることが風習となったようです。これは鰻が栄養に富み、夏バテ防止になることも要因だと思われます。鰻にはビタミンA・B群が豊富で疲労回復が図られ、視力低下や高血圧予防効果のある必須脂肪酸のDHAやEPA、筋肉や血液など体に大事な蛋白質、肌のハリに効果のあるコラーゲンなども含みます。

昔は冷房設備も十分ではなく、暑さをおもいっきり浴びる時代でした。暑さで調理も大変、食べるのも冷や冷やとしたソーメンや冷奴、ところてんなどあっさりしてスルツとしたものが好まれました。たまには栄養豊富な鰻を食べて乗り切ろうという先人の知恵が、風習として続いてきたと思われます。



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。

