

おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ  
 上市町社会福祉協議会  
 473-9300  
 おたっしゃ家(中央小学校内)  
 472-2716

月	火	水	木	金
新緑の気持ちの良い季節です 水分を十分にとって熱中症に気をつけて過ごしましょう		<b>1</b> 習字 清水順子さん	<b>2</b> 手づくりの日 干支のマスコット	<b>3</b> 憲法記念日 
<b>6</b> 振替休日 	<b>7</b> 手づくりの日 干支のマスコット	<b>8</b> いきいき体操 有山静子さん 読み聞かせ 上市図書館	<b>9</b> ミニハイク パステル画展 見学 (県民会館)	<b>10</b> パークゴルフ (丸山公園)
<b>13</b> 手芸教室 深川清子さん	<b>14</b> ミニハイク 芍薬を見に行こう 薬草園	<b>15</b> 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	<b>16</b> 座ってできる太極拳 富田さん杉木さん	<b>17</b> モルック 楽しく英語 伊藤澄子さん
<b>20</b> 手芸教室 深川清子さん	<b>21</b> 折り紙 石田麗子さん	<b>22</b> 習字 清水順子さん 健康教室 (富大看護学生)	<b>23</b> 楽しく唄おう 剣民謡 	<b>24</b> ペタンク 伊井好作さん
<b>27</b> バスハイク 初夏を散策しよう	<b>28</b> 研修医ミニ講座 	<b>29</b> 転倒介護予防体操 アピアスポーツクラブ	<b>30</b> 誕生会 (5月生まれ) 	<b>31</b> パークゴルフ (丸山公園)

※ミニハイク(21人)、バスハイク(25人)定員オーバーの場合は抽せんになります

「立てばシャクヤク、座ればボタン、歩く姿はユリの花」と昔から美人を表す花として知られています。

シャクヤク(芍薬)は夕方に花びらを閉じることから、「恥じらい、はにかみ」という花ことばが生まれました。

根を薬用にし、消炎、鎮痛、抗けいれん作用、婦人病全般生薬として使われています。

ボタン(牡丹)は「百花の王」つまり花の王様とよばれ、「風格」「富貴」と言った高貴な意味を持つ花ことば  
根の皮を生薬(ペオノール)として炎症や痛みを抑える働きがあり、更年期障害の症状を改善する効果もある。

ユリ(百合)の花ことばは、「純潔、純粹、威厳、無垢、自尊心、洗練された美」  
百合根は熱を抑えて肺を潤す作用や精神安定させる効果もあります。

綺麗な花などを見て歩いて、リフレッシュしていきましょう!

