

8月 パレットだより



暑い夏は、どうしても冷たい食べ物・飲み物を欲してしまいがち…冷たいものを食べ過ぎると、胃や腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振に繋がります。そして、冷たい炭酸飲料や果汁飲料、スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分も多く含まれているものもあります。冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎは、ほどほどにしてバランスよく摂れると良いですね。

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12 	13 お盆休み	14 	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30



お盆休みのタフーとは

お盆の時期にやってはいけないとされることが八つあります。

水辺に行くこと、生き物の命を粗末にすること、トゲのある花や赤い花を飾る、針仕事、肉や魚を食べる、引っ越し、入籍や結婚式、納車・車の登録です。

お盆は、ご先祖様の霊を供養するための行事。そのため、お祝い事は避けるべきとされています。お盆の16日は、仏教の教えで「地獄の竈が開く日」とされています。

閻魔様や地獄の鬼たちも休暇中で、地獄に堕ちた霊たちが水辺に近づく人間に危害を加えるため、川や海へ行くのはタフーといわれています。

16日の午前中までご先祖様は家にいるので、13日～16日までのお盆期間中はやってはいけないことに注意して過ごしましょう。

今月の活動

8月30日(土)はバーベキューを行います。
今年は流しそうめんも予定しています。
ご家族みなで参加可能ですので、お気軽にご参加ください。



7月のパレット

七夕祭りでは本物の笹に各々の願いが込められた短冊や飾りをみんなで飾りつけをしました。本物の笹の匂いや質感でも七夕を感じる事ができたのではないかと思います。

夏休みに突入した7月。野菜も本格的に収穫となり、みんなで協力して日々収穫を頑張っています。収穫した野菜はその日のおやつの時間に美味しくいただいています。



HP とインスタグラムは

こちらから↓



HOUDEIPALETTE



パレット HP

令和 7 年 8 月 1 日 発行
株式会社相坂屋
放課後等デイサービス パレット
青森県十和田市東十一番町2-17
0176-51-3121

