



2020年6月号

# つゆ きせつ 梅雨の季節

☆今年も早いもので、もう6月になりました。まだ梅雨の期間中で、ジメジメと暑い日が続いています。夏がすぐそこまで来ているなど感じている今日この頃です。

## きせつ が め ●季節の変わり目

・梅雨の時季は、湿気の高さや、気圧の変化から体調不良が起こりやすい時期です。湿度が高くと、体内の水分が汗などで外に排出できずに、体内に留まってしまいます。そうすると、食欲不振・身体がだるい・むくみ・下痢・頭痛・不安感・めまい・不眠などの症状が現れやすくなります。朝はカーテンを開け、軽いストレッチなどを行ってみましょう。太陽の光を浴びると体内時計がリセットされて活動モードへとスムーズに切り替わります。また、軽いストレッチなどを取り入れ梅雨に負けない体力づくりを行いましょう。

## きょう なん ひ 今日は何の日

### がつ にち ちち ひ 6月21日 父の日

父の日は毎年6月の第3日曜日です。日本で父の日が一般的な行事として広まったのは、1980年代になります。世界各国で父の日があり、その日付や由来は様々です。日本での父の日はアメリカのソノラ・スマート・ドットという女性の行動が起源だと言われています。ソノラさんは、男手一つで兄弟を育てた父親を敬愛していました。「母の日があるなら父の日もあっては良いのではないか」という思いで父の日を提唱します。そこから次第に広まっていき世界各国まで届くようになりました。

### ちち ひ おく 父の日に贈る花は？

日本では父の日に黄色いバラを贈る人が多いそうです。日本での父の日のイメージカラーは黄色になっています。黄色は、「命に関わる大切な色」「愛と信頼と尊敬を表す色」として世界各国へ広まっているからです。家族の為に頑張っているお父さんに日ごろの感謝を伝えてみてくださいね。



## ゆだん きんもつ 油断禁物！！

## コロナウイルス！！

6月も引き続き、体温測定・マスクの着用・こまめな手洗いうがいをしっかり行いましょう！！



## とつげき なかましようかい 突撃！仲間紹介

みやぎゆうのすけ とつげき  
宮城雄乃介くんに突撃！！

- ★グランマザーでしたいこと(目的)
- ★トイレ掃除頑張ります。
- ★得意なこと(好きなこと)・趣味
- ★カラオケ・散歩
- ★好きな食べ物
- ★お肉・肉まん・白いごはん