

# 通い、泊まり、居住

# ほっと・ハウス・豊玉便り

Vol.136

2017年 8月号

## 「舌」で簡単な健康管理

皆さんは普段、ご自身の舌をじっくり観察することがありますか??昔から「舌は内臓の鏡」と言われますが、舌の色や状態でカラダの健康状態が分かっておられます。実際、東洋医学の診断法の一つに「舌診」というものがあります。今回はご自身でも簡単にチェックできるポイントを書きたいと思います。



色: 紫色 ⇒ 血行不良      色が薄い ⇒ 貧血気味  
 大きさ・厚さ: 歯型がついている ⇒ むくみがある。 小さくて薄い ⇒ 栄養・水分不足  
 舌苔: 白色 ⇒ 胃腸が弱っている、糖質過多    黄色 ⇒ 熱がこもっている、食べ過ぎ、胃炎、風邪

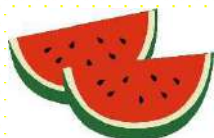
なお、理想的な舌は、

- ・ピンク～淡い赤色
- ・薄くも厚くもなく、真ん中がふっくらとして適度な弾力がある
- ・うっすらと苔がある

中国医学で  
 たんこうぜつはくはくたい  
**淡紅舌薄白苔**



というそうです。



これから夏本場！身体に気をつけ乗り切っていきましょう！

敬老会まであと

1ヵ月半



8月になりました。暑い日が続く中、皆様コツコツある物を作って頂いてます。これは9月にあるほっと・ハウス・豊玉の大イベントである敬老会のプレゼントです！色紙を何回も折り、折った紙を何枚も貼り付けてリボンをつけて。どんなプレゼントかは当日をお楽しみに！

## 空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	○	×	○	○	○	△
入浴	○	×	○	○	○	△

## 8月のデイサービスの予定

- 1(火) ・ 2(水) → 折り紙教室
- 4(金) ・ 23(水) → 書道
- 10(木) ・ 28(月) → 歌の会
- 5(土) → バイオリン
- 24(木) → アロマ      31(月) → 読み聞かせ







## デイサービスのご様子



7月7日は、七夕のイベントを行いました。

数日前から利用者様に折り紙で(水色)で、輪っか作りをして頂き、それを天井から吊るし、天の川に見立てて、彦星・織姫・星などを飾りました。

笹も届き、短冊に願い事を！皆さん健康の事、食べたい物、元気に長生き等各自色々な思いがありました。

皆様の願いが叶いますように！



当日はスクリーンを使用して、プラネタリウムで七夕の成り立ちを観賞。皆様童心に帰った気持ちで静かに見入っていました。その後は久しぶりの喫茶店を再開！！

大福からロールケーキまで色々なデザートを用意し、どれにするか迷いながらとても楽しそうな様子。甘いものはお好きな様で、早く食べ終わった人にはもう1つプラス！！大満足されていました！  
次回の喫茶もお楽しみに！

ほっと・ハウス・豊玉デイサービス

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19

TEL: 03-5946-4310 FAX: 03-5946-4311

HP <http://www.hotSPACE.co.jp> E-mail [house@hotSPACE.co.jp](mailto:house@hotSPACE.co.jp)