



がんサロン「よかところネット」レター

家族が元気でありますように

今回は「星☆に願いを～七夕飾りを作ろう～」というテーマで開催しました。七夕の日にちなみ、代表者の奥村さんよりハーモニカと尺八とで七夕の曲を演奏され、参加者の方々も口ずさみながら願い事を短冊に書かれていました♪それぞれの願いが叶うといいですね^v^☆

いつまでも笑顔で暮らせますように

七夕とは・・・

元は五節句の一つです。節句とは季節の節目を指し、その中でも重要とされていたのが五節句で、ひな祭りやこどもの日等も元は五節句が由来となっている行事です。

節句の文化の発祥である中国では、奇数が重なると陰になるとして縁起がよくないとされ厄払いが行われていました。

7月7日もこれに該当し、さらに避邪（ひじゃ）の儀式が行われていたのが夕方だったことから、七月七日の夕方＝七夕（しちせき）と呼ばれていたのです。そして棚機津女の信仰と合わさった際に七夕をたなばたと読むように変わっていったと言われています。
*日本には奈良時代に伝わってきました

短冊の色って・・・

短冊は五色ありそれぞれ意味があります。

中国の陰陽五行説が元となっています。

陰陽五行説って・・・

「木・火・土・金・水の5つの要素が世の中の根源である」という考えで木：青、火：赤、金：白、水：紫と色が決まっています。

短冊の色の意味って・・・

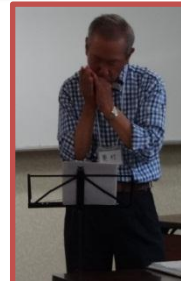
青：人間力

赤：両親や先祖に感謝する

黄：人間関係を大切にする

白：義務や決まりを守る

紫：学業の向上



管理栄養士大塚さん作
手作りこんにゃくの田楽

味噌の作り方 ＜材料・分量＞

- ①西京味噌……大さじ3杯
- ②赤味噌……大さじ3杯
- ③みりん……大さじ3杯
- ④砂糖……大さじ3杯
- ⑤水……大さじ3杯
- ①～⑤を混ぜる

＜作り方＞

- ①こんにゃく1枚（400g、8個分）を切り目をいれ、下ゆでをする
- ②作った味噌をこんにゃくに塗る
- ③オーブンレンジで焦げ目がつく程度焼く
（温度や時間はお好みで！）

♥ できあがり ○



次回がんサロン：
平成29年8月4日金曜日
14:00～15:30

テーマ：「夏ばて予防について
～管理栄養士に聞いてみよう～」
広報担当：外来看護師萩平