

5月 活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	体温・血圧測定 ラジオ体操 ★ボランティア活動 AM10:00～草取り		体温・血圧測定 ラジオ体操 ストレッチ体操	車でショッピング	★サークルは お休みです (体温・血圧測定は お部屋に伺います)	創始四百十三年 新生 酒田まつり 3年ぶりに開催予定 5/15～5/21 新宿(とや)開き 5/19 宵祭り 5/20 本祭り ・一般山車行列 ・式台の儀 ・渡御行列 ・酒田時代行列 5/21 裏祭り
8	9	10	11	12	13	14
	体温・血圧測定 ラジオ体操 体重測定		体温・血圧測定 ラジオ体操 ストレッチ体操	車でショッピング	体温・血圧測定 ラジオ体操 ストレッチ体操	
15	16	17	18	19	20	21
	体温・血圧測定 ラジオ体操 ★ボランティア活動 AM10:00～草取り		体温・血圧測定 ラジオ体操 ストレッチ体操	車でショッピング	体温・血圧測定 ラジオ体操 ストレッチ体操 ★昼食 出前の日	
22	23	24	25	26	27	28
	体温・血圧測定 ラジオ体操 脳体操ゲーム		体温・血圧測定 ラジオ体操 ストレッチ体操	車でショッピング	体温・血圧測定 ラジオ体操 ストレッチ体操	
29	30	31	＊サークル活動は AM9:15～4階食堂 で行います。 ぜひご参加ください。			
	体温・血圧測定 ラジオ体操 脳体操ゲーム					

五月

五月 (皐月・さつき)

皐月

季節:初夏(しよか) 立夏から芒種の前日まで。

早苗を植える時期「早苗月(さなえづき)」を略したもの。
耕作を意味する古語の「サ」が元になっている
という説もあります。

＊「皐月」の「皐」には「神に捧げる稲」という
意味があります。

八十八夜／5月2日 2022年は5月2日。立春から数えて88日目。

「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから、
農業に従事する人にとっては五穀豊穡を願う特別な日とされて
きました。不意に訪れる遅霜も降りなくなるため「八十八夜の別れ霜」
といわれ、様々な農作業の目安にされてきました。

「夏も近づくと八十八夜」という歌もあるように、立夏を控えた春から
夏への境目で、この頃から気候も安定し暖かくなってきます。

新茶／茶摘み



八十八夜に摘まれた新茶は、昔から
栄養価が高いとされ、古くから不老長寿の
縁起物として珍重されていました。
その年の最初に新芽を摘んで
作ったお茶を「一番茶」といいます。
通常、一番茶のことを「新茶」と呼びます。

新茶はテアニンという旨味成分をたっぷり含み、リラックス
させたり、集中力を高めたりする効果があるといわれています。
旬の味をぜひ堪能したいですね。

【あやめ】花びらの付け根に網目状の模様がある。

背丈が低めで花の大きさは小輪。

乾いた土地で育つ。開花時期は5月上旬～中旬頃。

【菖蒲】湿地や湿原に生える。花びらの付け根が黄色く

色づいている。背丈が低めで花の大きさは小輪。

開花時期は6月で梅雨の時期に見ごろを迎える。

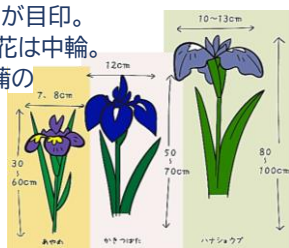
背丈も100cmにまで成長するものもあり、花は大輪。

【杜若】水を好み池や沼などで育つ。花びらの付け根に

白い筋がずっと入っているのが目印。

開花時期は5月中旬～下旬頃。花は中輪。

開花時期も背丈も、あやめと菖蒲の
中間くらい。



端午の節句／5月5日

男の子の成長を願う節句。本来、端午(たんご)とは月の始めの
午(うま)の日をいいますが、旧暦5月5日(現在は
新暦5月5日)を端午というように変わりました。



鯉のぼり 端午の節句に「鯉のぼり」を立てるようになったのは、
江戸時代の中頃。「鯉の滝登り」という言葉があります。中国の「竜門」と
呼ばれる激流の難所があり、下流からいろいろな魚が群れをなして
さかのぼってきますが、鯉だけが滝を登りきって竜になるという故事です。
このことから、鯉は立身出世のシンボルとされました。

柏餅

端午の節句に「柏餅」を食べるようになったのは、
江戸時代から。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、
家系が途絶えないという縁起かつぎからきているとか。

