



ろっこん
六根
しよじょう
清浄



ろっこん
六根
しよじょう
清浄

霊峰富士の山開きは、白装束に金剛杖を持った行者が「六根清浄」(ろっこんしよじょう)と唱えながら登り始めます。
げんにびぜつしんに
六根とは、「眼耳鼻舌身意」(「意」は心を指す)仏教語で、身体の器官とその働きを表しています。

「六根清浄」には、山の自然と一体となって六根を清らかにし、見るもの聞くものなどにとらわれた心を無にするという意味が込められています。
ちなみに、「どっこいしょ」というかけ声は、この六根清浄がなまったものといわれています。

す始海
ねま開
りき
まも



「う」のつく食べもので暑気払い



ウナギ

脂質やたんぱく質を含み、ビタミンAやEも豊富。内臓や皮膚粘膜の保護や老化防止に効果



土用シジミ

グリコーゲンやタウリンを含み肝機能の回復を早め、鉄やビタミンB12も豊富で貧血の予防にも効果がある



ウリ類

キュウリ、スイカ、トウガンなどのウリ類は、身体の余分な熱を冷まします。



梅干し

クエン酸、リンゴ酸などの有機酸を含み、疲労回復・食欲不振を解消する効果がある

これからの行事予定

| | |
|--------------|--|
| 7月 4日(月) | 資源物収集(自治会収集日) |
| 6日(水) | 不燃物収集 |
| 10日(日) | 参議院議員通常選挙 |
| 13日(水)10:00～ | 「フレイル予防講座」服薬について |
| 14日(木)10:00～ | ハート&スマイル教室 |
| 14日(木)19:00～ | コミ協運営委員会 |
| 24日(日) 7:00～ | 旧野下小学校清掃作業 |
| 15:00～ | ※終わり次第、ふるさとクリーン大作戦 野下地区レクリエーション&グラウンド・ゴルフ大会 |
| 28日(木)10:00～ | ハート&スマイル教室 |

薬についての講座です。
聞きたいことがありましたら、是非来てください。



⇒ 案内文書を参照

マスクは「鼻から顎までしっかり覆う」正しくつけましょう。



1 マスク上部の金具を鼻と頬の形にフィットさせる



2 鼻に合わせてキュッとマスクを下に引き、蛇腹部分を広げてあごまで覆う



自分のこと、家族のこと、友達のこと、周りの人を守るため、責任ある行動が求められています。会食事は、マスクを着用し、食べながら、マスクを外しての会話は控えるなどの取り組みをお願いします。



ひ 肥満防止 み 味覚の発達 こ 言葉の発音が明瞭 の 脳の発達

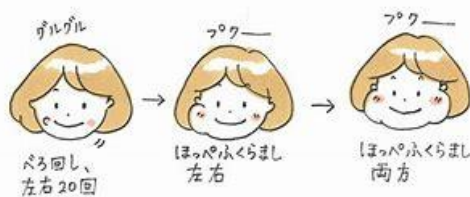
は 歯の病気を防ぐ が がん予防

い 胃腸の働きを促進 ぜ 全身の体力向上



「卑弥呼のはがいーぜ、よく噛む習慣をつけましょう
まずは、自分が一口で何回かんでいるか数えてみましょう。」

舌を口の中で回す簡単な運動ですが、健康や美容に多くのメリットがあります。



べろ回し体操

誤嚥の改善にも



誤嚥性肺炎防止のため続けましょう

のどがかわいてなくても



水分補給を!

水分はこまめに、ゆっくり補給。一気に飲みはしっかり体内に吸収されません

食中毒に注意 冷蔵庫は「7割目安に」

食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」
冷蔵庫は詰め過ぎない



防災グッズの点検と確認を!



「自らの命は自ら守る」意識を持ち、各自食料、飲料水、懐中電気等備蓄品を揃えましょう。感染対策のマスク等も忘れずに。食品は賞味期限があります。定期的に消費し、使った分は補充しましょう。