

## 七夕の行事食について

7月7日の七夕は古い中国の伝説で、天の川を挟んで暮らす織姫と彦星が年に一度だけ出会うことができる日です。日本に伝わり、願い事を書いたカラフルな短冊を笹に飾ることで願いが叶うお祭りになりました。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは奈良時代に中国からそうめんの原型である索餅（さくべい）が渡来し、食べるようになりました。天の川に見立てたそうめんの上に、七夕飾りをイメージした夏の食材を並べます。流れ星をイメージした星型のにんじんやオクラなどをちりばめると、涼しげな七夕の行事食の完成です。どの行事でも、やはりその時の旬のものを食べてお祝いするのが一番です。みずみずしい夏野菜をいっぱい食べて、夏バテの予防に。デザートにスイカやメロンを使えば、清涼感はアップし、水分の補充にもあります。ぜひ作ってみてください。



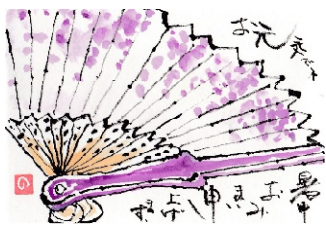
## 第20回知ってて安心セミナー テーマ「学んで納得！終活のお話」



6/18(水)13:00~15:00、大黒堂会館2階大広間にて実施しました。当日は48名の皆さまの受講、フェイスブック、町会の掲示板をきっかけに申し込まれた方もいました。3年前より横浜市の「おひとりさま問題」を共に学んでいる、行政書士・江崎純子先生に講演していただきました。

元気なうちからできる準備としてエンディングノート『孝道山安心ノート』の活用です。書くことから始めるのがポイント。伝えておきたい情報、自分の想いを書いておくと、いざという時に、家族などにとっても役立ちます。事例として「暗証番号がわからない時は」「入院、入所、介護、死後の手続き誰がやるの」「葬儀、納骨どうするの」など、考えるきっかけになりました。最後に「自分の人生は自分で決める、家族や親族に丸投げしないこと」「実現してくれる人を決めて、託して、話し合う」「緊急連絡先を安心ノートに書く」と大事な事を力説されました。最後に法事部の僧侶より、納骨堂の説明と見学会を実施しました。

## ほっとサロン 2025年7月のお知らせ

|      | 粘土フラワー                                                                              | 絵手紙                                                                                 | 押し花                                                                                  | パステル画                                                                                 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時   | 7/7(月)13時~15時                                                                       | 7/19(土)13時~15時                                                                      | 7/22(火)13時~15時                                                                       | 7/25(金)13時~15時                                                                        |
| テーマ  | 好きな作品を作ろう                                                                           | 暑中見舞い                                                                               | レースペーパー                                                                              | 暑中見舞い                                                                                 |
| 担当者  | 坂元のり子さん                                                                             | 和川法子さん                                                                              | 西村久美江さん                                                                              | 太田慶子さん                                                                                |
| 資料代  | 600円                                                                                | 600円                                                                                | 800円                                                                                 | 600円                                                                                  |
| 場所   | マイトリートヘルプサービス室                                                                      |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
| 参考作品 |  |  |  |  |



発行: マイトリーヘルプサービス

メール: [mhs@kodosan.or.jp](mailto:mhs@kodosan.or.jp)

事務所電話: 045-439-5258

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

