

6月29日：佃煮の日

白いご飯のお供の話題は、毎日の食事への感謝と食欲を刺激します。お弁当の隅に入っていた佃煮の思い出など、日常のささやかな幸せにフォーカスしましょう。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。今日6月29日は「佃煮（つくだに）の日」です。甘辛く煮詰められた佃煮が少しあるだけで、白いご飯が何杯でも食べられてしまいますよね。

誰かに話したくなる豆知識

佃煮の発祥の地である東京の佃島（つくだじま）には、住吉神社という守り神があります。その神社の創建祭が昔の6月29日だったことから、この日が佃煮の日になったそうです。昔から日本の食卓の、頼もしい名脇役ですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昆布、あさり、小魚など、どんな佃煮が1番好きですか？
- ・ほかほかご飯に乗せると「これだけでご馳走！」と思えるご飯のお供は何ですか？

お席でできる！ミニレク

グツグツとお鍋で佃煮を煮詰めるような、力強い腕の運動です！両手でしゃもじを持っているつもりで、下から上へ大きく「よいしょ、よいしょ」と腕を動かしてかき混ぜます。美味しくな～れ！

笑顔で1日を始める締めの一語

腕をしっかり動かすと、食欲も湧いてきますね。佃煮のように、噛めば噛むほど味わい深い、豊かな時間を今日も皆様とご一緒したいと思います。よろしくお祈りいたします！

6月30日：夏越の祓（なごしのはらえ）

1年の折り返し地点です。半年間の皆様の健康と無事を労い、残り半年のさらなる元氣と幸福を願う、温かくて神聖なトーンで締めくくりましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日6月30日は、なんと1年のちょうど半分が終わる日です。この半年間の汚れを落とし、残りの半年の健康を祈る「夏越の祓（なごしのはらえ）」という大切な日なんですよ。

誰かに話したくなる豆知識

神社に行くと、大きな草の輪っか（茅の輪・ちのわ）が飾ってあるのを見たことはありませんか？あれを「8の字」にくぐると、病気をしないで元氣に過ごせると言われています。京都などでは、この日に「水無月（みなづき）」という三角形の甘い和菓子を食べる風習もあるそうですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・神社のお祭りで、茅の輪くぐりをした思い出はありますか？
- ・この半年間を振り返って、1番嬉しかったことや楽しかったことは何ですか？

お席でできる！ミニレク

茅の輪くぐりを真似て、全身で大きな丸を作る体操です！両手を頭の上に大きく広げて、大きな大きな輪っかを作ります。「この半年間、元氣に過ごせてありがとう！」と感謝の気持ちを込めて深呼吸しましょう。

笑顔で1日を始める締めの一語

大きく深呼吸をすると、心も体もすっかり清められたような気がしますね。明日から始まる1年の後半戦も、皆様と一緒に健康で笑い声の絶えない毎日にしていきましょう。今月も1ヶ月、ありがとうございました！