

# のびのび

7月号

平成29年7月1日発行  
社会福祉法人 王慈福社会  
ケアハウス ロイヤルウイング  
倉敷市児島下の町5-2-15  
(086)-474-0001



## 6月の行事

ドライブ

備前市にある閑谷学校へ、新緑を見に行ってきました!



江戸時代前期に岡山藩によって開かれた庶民のための学校「閑谷学校」。

郷土料理と  
寿司のお店  
「とれとれ」  
で腹ごしらえ



鯉の数が  
凄い





# 鉄板焼き パーティー



ボリューム  
が凄い

ホットプレートを使って、  
お好み焼きと焼きそばの  
ランチパーティー開催！



もう  
食べられま  
せんけど？



オカリーン サークル  
ポコ・ア・ポコ楽園



懐かしい曲を  
みんなで  
歌いました



オカリーン演奏に、心癒された方が続出でした！

# 栄養のコーナー

## ～夏の食事について～



だんだんと暑くなってきましたね。これからさらに暑くなると思うと、疲れてきますよね。今回は暑い夏を乗り切るための食事について、みなさんにお伝えしたいと思います！

### \* 夏にオススメの食材

#### ・きゅうり



ナトリウムを排出する働きがあるカリウムを含んでいるので、高血圧症の予防に効果的です。利尿作用があるので、むくみ対策にもなります。また、きゅうりには身体を冷やす働きがあるとされていますので、暑い夏にぜひ食べたい野菜です。

#### ・なす

なすの皮にはナスニンと言われるポリフェノールが含まれています。ナスニンには発がんを予防したり、眼精疲労に効果的です。なので、なすを調理するときは皮付きのままが良いです。また、きゅうり同様カリウムが多いので高血圧症の予防に効果があります。

#### ・モロヘイヤ

モロヘイヤは栄養満点の野菜です。βカロテンと言われる成分を多く含んでおり、風邪やがん予防、老化防止や視力の保持に効果的です。食物繊維も多いため便秘改善にも良く、さらに骨を丈夫にするカルシウムも含んでいます。モロヘイヤを切るとネバネバしますが、このネバネバは胃や消化器の粘膜を保護してくれる働きがあります。

夏野菜カレーや小鉢に使用していくので  
ぜひ食べて下さいね！



### \* 夏の食事のポイント

#### ・偏った食事はせずバランスの良い食事を心がける

夏は食欲があまりわかず、簡単な食事だけで済ませてしまいがちですが、それでは栄養が足りず夏バテの原因になってしまいます。主食(ご飯・麺類・パンなど)と主菜(肉・魚・卵など)と副菜(野菜)を食べるようにしましょう。

#### ・水分をしっかりと摂るようにする

暑い夏に注意しなければならないのが、脱水症です。夏は汗をたくさんかくため身体から水分がなくなります。水分をしっかりと補充しなければ、脱水症になり頭痛や吐き気、めまいや意識不明などが起こり、命の危険もあります。お茶(麦茶がおすすめ)やミネラルウォーターなどでこまめに水分補給をするようにしましょう。



青田あおた 見る事も無くなり町替りまちかわ  
 夕立ちあまあしの雨足遠く去って行きゆ  
 夏館なつやかた 簾すだれの向ふ木の繁り(樹)  
 芍薬の花の咲いてる裏庭に  
 白百合の今朝の開花か庭の隅  
 山の端はに虹の立ちたる眺めかな  
 モコモコと新樹膨らむ夏の山

前野様

ひとひらの水の舞姫金魚鉢  
 七夕の竹に重たき願ひごと  
 桃すする生涯抜けぬ里訛り  
 キャンデー売りチリンチリンと遠き夏  
 茄子漬の味ひたひたと母憶ふ  
 朝顔あさぎは丹精込めし彩放いろはなつ  
 凌霄花れいぜんかいのち一日を通り雨

あやめ様



皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

【7月生まれの皆様】

小〇様、辻〇様 お誕生日おめでとうございます  
【新入居者紹介】



看護のコーナー

ストレスをためない生活のコツ・・・

ストレスが多いほど高血圧になりやすく脳梗塞のリスクも高まります。

★イライラしたり寝つけない時は深呼吸を行うとストレス状態にある心身をゆるめてリラックスできます。

★自分のための時間を1日に1回は持ちましょう

趣味など自分のための時間を意識的に持つ事はストレス解消につながります。特に趣味がない人も、ゆっくりお茶を楽しんだり散歩などもいいのではないのでしょうか？

暑い日が続きますが水分をしっかりととり、ストレスをなくし健康に過ごしましょう！ 手洗いも忘れずに



平成29年

7月

# のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p><b>P</b> = ポイント対象行事            ※月・水・金 朝の体操もポイント対象</p>						
2	3	4	5	6	7	8
喫茶ゑびす <b>P</b>			喫茶ゑびす <b>P</b>		カラオケ <b>P</b>	映画会 <b>P</b>
9	10	11	12	13	14	15
喫茶ゑびす <b>P</b>		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>	買い物		
16	17	18	19	20	21	22
喫茶ゑびす <b>P</b>		ジョイエコー <b>P</b>	喫茶ゑびす <b>P</b>	カラオケ <b>P</b>		映画会 <b>P</b>
23	24	25	26	27	28	29
喫茶ゑびす <b>P</b>		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>		カラオケ <b>P</b>	
30	31					
喫茶ゑびす	買い物					

ろいやるゆめカードが始まって1ヵ月が経ちます。早い人は25ポイントがそろそろたまっていきますね。25ポイントたまれば景品を1つ、50ポイントたまれば景品を2つプレゼントします！ケアハウスの行事に参加して楽しくためてくださいね