

のびのび

8月号

平成29年8月1日発行

社会福祉法人 王慈福祉会

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



<http://pikorepo.com/katsushikahanabi-4369>引用

暑中お見舞い申し上げます

ケアハウスロイヤルウイング

副施設長 高橋 聖子

いす計しはみなでてる夜花小はい種がれねはすれもの害かおに出は舞く様
出。画いなたいは探よ空火さ花ろ類、下。か。るので、ら悔衝て九わなお毎日
話どしもくか。大しうの大会頃大ろ増さつ人くんがす他た見みをま北る、気うだ
にうての、つと人まに花会は子育もよきどんうツくての帕にんずはまとお量とつ豪雨う土か
花ぞいで線た言にわ走火には会あてはくにはて鳴のて思のしげまた。豪雨な中豪雨う土
を、ます香のいなつりを行子育もよきどんうツくての帕にんずはまとお量とつ豪雨な中豪雨う土
咲ごすね花で張った出見てたて何の間なく。近火「咲はと咲とい頃こ。にく流砂よやう続
か参。火すりたこして、も仲かで、なうとの咲はと咲とい頃こ。にく流砂よやう続
せ加階今なが、すにを暗何の思す。緒り込はおだたともい咲をかでり被ら災に流で感災年
がたとはの残。その懐を中つ。緒り込はおだたともい咲をかでり被ら災に流で感災年
らだに上手念その話し中つ。緒り込はおだたともい咲をかでり被ら災に流で感災年
楽き日旬持。の話をくをたまにまみハ好れ後、風情後、輪とえ起豪雨れきた被。害今
し、ににち打とを思マかだ河し苦トで。金情後、輪とえ起豪雨れきた被。害今
み皆ち夕花ちきすいマ花幼川た苦トで。金情後、輪とえ起豪雨れきた被。害今
ましん分みもげ心と出友火か敷が手型すか好のありハ火しき得土方に映害が年
ようでけ会懐花境、した追た行子な星？き花弁がすうとくいす災心に像が年
。火行花しだ聞。慌か子れも最な火す垂とくいす災心に像が年
のい火くけいえ。慌か子れも最な火す垂とくいす災心に像が年
思まを楽でてて今てけがるが近どの垂とくいす災心に像が年

七夕の
飾り付けを
したよ～



お願い事が
届きます
ように

むふふっ



高い所
大丈夫かな
...



これから
ゴーヤの
収穫で～す



ロイヤルウイングの裏庭で、
5月に皆さんで植えたゴー
ヤが、少しずつ大きくなっ
てきました！



あんた、
ソレ切っても
大丈夫？



美声に癒されました



ジョイ エコー サマーコンサート♪



避難訓練を行いました



懐かしい
歌がいっぱい
唄えて良かった

諸々、
確認！



火事よー
誰か助けてー

おさない

ひえ～！

かけない



しゃべらない



そっちが
火元？



骨折をしており重傷
(という設定)

消火訓練にも参加
していただきました



栄養のコーナー

～夏風邪を予防しましょう～



毎日とても暑いですね。みなさん元気にお過ごしでしょうか？夏バテなどで夏は体力が落ちやすく、体調を崩しやすいです。今回は夏風邪予防に効果的な食品についてお伝えしたいと思います！

* 夏風邪の原因

風邪の原因の多くは「ウィルス」です。ウィルスは乾燥したところを好みます。夏はクーラーの風で鼻や咽喉の粘膜が乾燥しやすく、ウィルスを防御する力が低下してしまい風邪の症状が現れてきます。夏はさらに夏バテや食欲不振などで体力が落ちており、免疫力も低下しているため風邪が長引きやすいです。

* 夏風邪の予防

風邪の予防にはウィルスに対して抵抗力をつけることが大切です。バランスの良い食事を3食しっかりと食べて、体力をつけましょう。施設で提供している食事は、みなさまの健康を考えたバランスの良い食事となっています。ぜひ残さず食べて下さいね！



* 風邪の予防に役立つ栄養と食品

①**ビタミンC**・・・風邪に対する免疫力がつきます。

ブロッコリーや小松菜などの野菜や、ネーブルやキウイなどの果物に多く含まれています。

②**ビタミンB1**・・・疲労回復に効果的です。

豚肉やうなぎに多く含まれています。

③**ビタミンA**・・・鼻や咽喉の粘膜を保護します。

鶏肉レバーや豚肉レバー、うなぎに多く含まれています。また、ほうれん草や人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜にも含まれています。

④**たんぱく質**・・・基礎体力をつけ抵抗力を高めます。

肉類や魚介類、卵や大豆製品、乳製品に多く含まれています。



* その他に気をつけること

①**クーラーで部屋を冷やしすぎないようにしましょう。**

クーラーの風により、鼻や咽喉の粘膜が乾燥しやすくウィルスがつきやすくなります。また、部屋の外と中で温度差が大きすぎると体温調節が難しくなり、抵抗力が落ちてしまいます。クーラーの設定温度は27度～28度にしましょう。暑い夏にクーラーをつけずにいると熱中症や脱水症になってしまいますので、暑い日はつけましょう。

②**睡眠をしっかりとりましょう。**

睡眠は身体と心の疲れを癒してくれます。十分な睡眠をとりましょう。クーラーで身体を冷やしすぎると、体温を調節するために身体が働くため疲れてしまいます。寝る時もクーラーの温度は27度～28度に設定し、直接冷風が身体に当たらないようにしましょう。

天の川見上げて広き夏の空
 ジャンジャンと蟬の鳴いてる木立中
 鳴き終えて蟬殻残す木立中
 朝顔の大きく咲いて窓登り
 草抜きに親子三人秋の庭
 フミツキ ツツクホウシ
 文月や法師蟬の鳴き始めし
 ツワフキ
 石落の斑入り目立つ庭の隅
 あちこちに十二単衣ヒトエの咲き始めて

前野様

大暑かなすたと自動販売機
 海からの風は気まぐれ瀬戸晚霞
 クーラー様我身ひとつの置きどころ
 戦争を知る木知らぬ木蟬しぐれ
 ツマフイ
 夫恋の銀河あふるる如くあり
 朝顔や我に過ぎたる余生かな
 玄関のドライフラワー夏の果ヘテ

あやめ様

皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

【8月生まれの皆様】

○井様、上○様、大○様、○原様、○本様、石○様
 お誕生日おめでとうございます

【新規に入居される方のご紹介】

1日 5階に○原様をご入居されます。よろしく申し上げます。



看護のコーナー

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・ 暑いと感じにくくなる
- ・ 行動性、体温調節が鈍る
- ・ 発汗量、皮膚血流量の増加が遅れ減少する
- ・ 体内の水分量が減少する
- ・ 喉の渇きを感じにくくなる

(注意点)

喉が渇かなくても水分補給をしましょう
 部屋の温度と湿度を気かけましょう

平成29年



8月



のカレンダー



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

今月上旬は夕涼み会を開催します。27日（日）は毎年恒例の王慈なつまつりです！屋台、ゲーム、カラオケ大会、出し物などありますので、みんなで楽しみましょう！27日夕食は食堂での夕食はありませんのでご注意ください！お弁当注文になります。詳しくは掲示板にて！