

# のびのび

10月号

平成29年10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

## 今月のキラキラさん

このコーナーでは、ひたすら自分の好きなことや得意なこと、打ち込み、

民謡・下津井節に打ち込む 片山キクノさん



片山キクノさんは普段から民謡教室に熱心に通われていますが、このたび、九月二十三日・二十四日に児島文化センターで行われた第三十二回下津井節全国大会に出場され、最高年齢出場賞を受賞されました。

九十六歳で民謡・下津井節を見事に歌い上げる片山キクノさんは本当に素晴らしいですね。

これから、お師匠さん、お仲間と共に歌い続けて、自慢ののどを多くの方々に披露していただきたいと思います。

今後さらなるご活躍をお祈りいたします。本当におめでとうございました。

記念のたてと賞状を玄関近くに飾らせていただいていますので、



法被も演奏も完璧な、  
沖熊祭り保存会のみなさんが  
しゃぎりを披露しに来て  
くださいました



10月7・8日の例大祭には  
他にもたくさんの地区の  
だんじりが王慈園内で  
見られますよ～！



# 敬老の日

9月18日の  
「敬老の日」を  
お祝いして、外食に  
でかけてきました！

すし丸

長生き  
しますよ



おいしそうな  
お寿司が  
いっぱい



かっぱ巻き  
一緒に  
食べる？

どれに  
しようかな



## 漁火大名



よ~し、  
食べるぞお



今年88歳の米寿を迎えられる方に、  
倉敷市からの記念品を贈呈☆

## 二海



みなさん  
いつまでも  
お元気で



「ろいやるゆめ」 情報  
ポイントカードが始まってはや4ヶ月  
皆さん順調にたまっていますか？  
早い人は2冊目に入っているようです。  
景品は掲示板をご覧ください！

ろいやるゆめポイントランキング  
(9月末時点)

1位 永藤様、2位 室井様です



# 栄養のコーナー

## ～高血圧を予防・改善しましょう～

みなさんの中に高血圧の心配をされている方はいらっしゃるいませんか？年齢を重ねるにつれ、血圧が高くなってきた方がいらっしゃるかもしれません。今回は高血圧をテーマにしたいと思います。食事で改善できますので、ぜひ取り組みましょう！

### \*高血圧を予防・改善のためのポイント



#### ・塩分を控える

歳をとると味覚を感じる力が弱まり、自然と濃い味付けを好まれるようになります。高血圧の方が一番気をつけなければならないのが、塩分の摂りすぎです。無理に減塩をすると食事がストレスに感じる方もいます。施設で提供している減塩食では、できるかぎりおいしく食べて頂けるよう工夫をしています。天ぷらの天つゆは醤油を減らし、多めのだしで薄めています。だしで薄めるので薄味でもおいしく食べられると思います。また煮物で使う醤油は減塩醤油を使い、塩分量を抑えています。他にも香辛料や香味野菜を使った献立にしています。

#### ・肥満の方はダイエットをする

BMIが30を超えている方は肥満ですので、BMIが22～25になるようにダイエットを頑張りましょう。間食を多くされている方は時間と量を決めて食べるようにしたり、他人より多めに食事をされる方は適量を食べるようにしましょう。

(BMIの計算のしかた)BMI＝体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

高血圧の方の中には、減量しただけで血圧が下がった方もいます。食べすぎは塩分の摂取量が増える原因にもなりますので、注意しましょう。



#### ・青魚を食べる

青魚に多く含まれているDHAやEPAは血液をサラサラにする働きがあります。そのため血液がスムーズに流れ、血圧を下げるすることができます。

#### ・野菜を食べる

野菜にはカリウムが含まれています。カリウムは体内のナトリウムを体の外へ出す働きがあり、血圧を下げるすることができます。野菜が苦手な方は頑張って食べましょう。

食事摂取基準での食塩の目標量は、男性8g未満、女性7g未満となっています。血圧が高い方は6g未満を目標にした方が良いでしょう。青魚や野菜はできるかぎり残さず食べて血液をサラサラにし、高血圧を予防・改善しましょう！



中庭のハイビスカスに秋陽差し  
秋の雲低く垂れてる鳥鳴き  
飛行機は見えぬ爆音秋の空  
蝗取り幼なき日々<sup>イナゴ</sup>の思い出よ  
小鳥飛ぶ屋根に集いて囀りし<sup>サエズ</sup>  
雨音の近づく窓辺菊月に  
幼なき日キチキチバツタ我が友よ  
その昔千振り引いた山何所<sup>イヅコ</sup>  
草棉<sup>ワタ</sup>の木を植えてた筈よ此の島

十月の波ひたひたと船溜り  
色鳥の声透き通る空の青  
瀬戸夕焼海きらきらと波しずか  
ひとり居の身のおきどころ月今宵  
秋晴れの風吹きぬける六畳間  
万珠沙華空に飛火の夕焼雲  
秋灯火心温もる人の情

皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

【10月生まれの皆様】

大〇様、原〇様、濱〇様 お誕生日おめでとうございます。



【新入居者ご紹介】

## 看護のコーナー

「秋」一年のうちで体調を崩しやすいのは季節の変わりめです。秋の体調不良では、特に病気と言う程ではないけれど、体がだるかったり、食欲がなくなるなどの症状が現れます。特に温度差もあり、日中は夏と変わらないくらい、暖かくなる日があり、薄着で過ごす事も多いと思います。しかし、夜になると、かなり気温も下がり寒暖差の激しい季節です。血行不良により、肩こり・頭痛・腰痛なども起こります。

くれぐれも、服装に気をつけ  
出かけるときは、上着を持って出かけましょう。  
寝具も、暖かいものへと、きりかえましょう。



平成29年

# 10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
喫茶ゑびす <b>P</b>	カラオケ		喫茶ゑびす <b>P</b>			鴻八幡宮 例大祭 だんじりが 来るよ！
8	9	10	11	12	13	14
鴻八幡宮 例大祭 ※喫茶は お休みします		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>	買い物		映画会 <b>P</b>
15	16	17	18	19	20	21
喫茶ゑびす <b>P</b>		カラオケ	喫茶ゑびす <b>P</b>			
22	23	24	25	26	27	28
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	カラオケ	映画会 <b>P</b>
29	30	31				
喫茶ゑびす <b>P</b>						<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

10月になりました。先月に引き続き敬老行事で外出に出かけております。そして中旬以降から秋の紅葉ドライブも始まります。きれいな景色と秋の味覚を楽しみましょう！朝夕が寒くなりましたが、風邪を引かないように気をつけて下さいね～