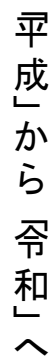


のびのび

倉敷市児島下の町5-2-15
(086)-474-0001



高橋聖子

いりました。四月一日に「平成」に代わる新しい元号が「令和（れいわ）」に決まりました。五月一日から施行されます。「令和」の出来は、現存する日本最古の歌集「万葉集」の序文であり、これまでの元号はすべて中国の古典からとられてきました。が、今回史上初めて日本の古典から選ばれたそうです。「令和」とは、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められている。との事です。「平成」の時代は皆様にとつてどのような三十年だったのでしょうか。日本においては戦争のない平穏な時代だったともいえますが、さまざまな災害に見舞われた時代でもありました。平成七年の阪神淡路大震災、そして平成二十三年の東日本大震災、その後も異常気象が常態化して、巨大な台風襲来により各地で甚大な被害に見舞われ、昨年七月には西日本豪雨により倉敷市真備町で大変な被害が出てしまいました。「晴れのくに」そして「災害の少ない岡山」というイメージがくつがえり、常に一人ひとりが防災・減災を意識し、いざというときにはどのようなように行動したらよいかを常日頃から考え、備えておかなければならなくなりました。「地震はまだまだ起きないだろう」「台風が来たとしてもそれほどひどく被害はでないだろう」といつもそうだから「避難しなくても大丈夫だろう」というのんきな考えを改め、「巨大地震・それに伴う津波に備え、危険箇所を正確に整備しておこう」「避難経路・避難場所・避難のタイミングを確認しておこう」「独居の高齢者を誰が助けるか決めておこう」「水や食糧を備蓄しておこう」と日頃から決めておこう。「永や食糧を備蓄しておこう」と計画を立て、避難訓練を実施する必要があるのです。備えあれば憂いなし。しっかりと備えをした上で、希望を持って新しい「令和」の時代を迎え、王福社会の理念であります、「このころゆたかにすこやか」に「過ごしていきたいものです」。

お花見



今年は児島湖へ、早咲きの河津桜を見に行ってきました

花より
ランチ！



わたしの
食事
まだ～？



絵になる
じゃろ～



まだ少し肌寒かった
けど、見頃できれい
でしたね～♪

免許
取いたて
ドキドキ



初ドライバーがんばりました！



4月上旬には、田和地区と下津井城跡へも出かける予定です！
参加される方は、お楽しみに～！！

民謡教室



みんなと
大きな声で
唄いましょう



栄養のコーナー

～栄養満点ご当地献立～

新年度が始まりました!今年度もよろしくお願いいたします。
今回は、5/8の富山県ご当地献立のひとつ「筍と昆布の味噌煮」に使われている食材についてお話したいと思います!

* たけのこ *

富山県の特産品の1つが、たけのこです。たけのこは他の野菜に比べて、亜鉛が豊富です。亜鉛の働きは「味覚を正常に保つ」ことです。

また、食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維が腸のぜん動運動を促してくれるので、便秘対策に効果的です。

* 昆布 *

富山県は昆布の消費量が日本一です。出汁として使用したり、にしんの昆布巻きや昆布で×た刺身などに使用されています。鰻の昆布巻きというものもあるそうです。

昆布も、たけのこと同じように食物繊維が豊富に含まれています。昆布に含まれている食物繊維は、コレステロールの上昇を抑えてくれる働きがあります。

* 味噌 *

味噌はたんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラルが含まれており、栄養満点です。味噌の働きには、老化を防ぐ、食物繊維による便秘予防などがあります。

育休明けで、4月から王慈園に勤務することになりました管理栄養士の小野です。また、みなさんにお会いできてとても嬉しいです!昼食時には、献立についてや栄養のお話をしに伺うこともあると思います。今後も、よろしくお願いいたします。





【新しいご入居者紹介】

〇〇薫様

新しく入居されました
よろしくをお願いします

紫陽花や産着^{うぶぎ}きせたか新みどり
気分よくお伝言^{でんごん}などたのまれる
もの忘れとりつかれたか上の空^{うわ}
その心そこにあるとき発句^{うた}となり

芳正様

里桜今年も会えて有りがたし
初つばめ歳は新酒の杜子^{とうじ}唄
芽柳に吹かれて深きロダンの像
四月馬鹿右にまわせば締^{しま}る鍵
石佛は童顔なりし若葉風
花冷えや一人の膝の置きどころ
花に明け花に暮れゆくケアハウス

あやめ様



小〇様、平〇様、〇部様、〇藤様
おめでとうございます！

皆さんの掲載してほしい
短歌、俳句、川柳などなど
事務所へ提出おねがいします！
締め切りは25日までです。

看護のコーナー

今月から血液型の性格と特徴を紹介します。「ちょっと違う」と思われる方もおられるとは思いますが参考にしてください。まず、今月は……

A型

- ・コツコツした作業が得意
- ・自己主張が苦手で、そう思っても伝えられず、内に溜め込む。
- ・完全主義で、自分以外にも同じ事を求める為、口うるさい人と思われがち。
- ・熱しにいが、冷めにくい
- ・本気で怒ったときは、サラッと暴言がでてしまう。



真面目で几帳面なA型

責任感が強く、任された仕事はシッカリこなす反面、仕事や人間関係などが、うまく行かないと精神的に参ってしまいやすく神経質な面もある。

自分にも他人にも厳しいので、自己の考え方や、ものさしを相手に押し付けたりせず、人は人自分は自分と割り切って考えることが大切です。

平成31年

4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			喫茶ゑびす P		カラオケ P	映画会 P
7	8	9	10	11	12	13
田とお花見		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物		
14	15	16	17	18	19	20
喫茶ゑびす P	カラオケ P		喫茶ゑびす P			映画会 P
21	22	23	24	25	26	27
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物	歌声広場 P	
28	29	30				
喫茶ゑびす P	祝日 昭和の日	祝日 退位の日				

新元号が発表されました！5月1日に皇太子殿下が新天皇に即位し、「令和（れいわ）」という新しい時代にかわります！さて今月も引き続きお花見に行きましょう！先月は児島湖花回廊に早咲きの桜を見に行きました。ソメイヨシノは今満開です！平成最後のお花見を楽しみましょう！ケアハウス周辺でも桜を見る事が出来ますのでお散歩してみてください。桜以外のいろいろな花々を鑑賞するのも楽しいですね！