



# 民謡教室でひとつぶし!



私の十八番

懐かしい



歌では



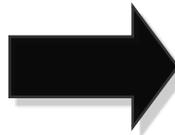
仲良く写真に写ってます



# 生活の一コマ

ポイントカードの景品が変わります。

スタート



お菓子詰め合わせ  
と  
喫茶券  
合わせ

ティッシュ箱 × 3

頑張ってくださいね!!

ゴール!



喫茶店へご招待!

洗濯用洗剤!



ベテイスミス謹製  
手さげ用ミニバッグ



ボディソープと今治タオル!



映画会に上映してほしい映画のリクエスト大募集

# 栄養のコーナー

～6月は食育月間です～

6月は食育月間です。「食育」とは、さまざまな体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

**\* バランスのとれた食事でも元々なからだを作しましょう**

1日3回しっかりとお食事できていますか？偏ったものばかり食べていると、栄養も偏ってしまいます。朝食で卵を食べたら、昼食には肉類、夕食では魚類を食べるなど、色々な食材をバランス良く食べましょう。食事を3回とっていただくことで、1日の栄養バランスが調節できます。欠食はせず、食べるようにしましょう。そうすることで体内のリズムも整い、健康的な生活を送ることができます。

主菜(肉・魚・卵など)  
筋肉や骨の材料となる。  
摂りすぎは体脂肪を増加させる

副菜(野菜)  
免疫力を高め、肥満や  
病気の予防に欠かせないもの

果物  
不足しがちなビタミンや食物繊維を豊富に含む



主食(ご飯・パン・麺など)  
活動を支えるエネルギー源であり、脳への唯一の栄養素不足すると、疲れやすくなる

汁物  
体調維持に欠かせない  
ビタミンやミネラル、水分の供給源

施設では、栄養バランスが整ったお食事を提供しています。しっかりと食べて元気に毎日を過ごしましょう！

高階こうかいに老女が一人燕くる

記憶とは薄れゆくもの桐の花  
山国やまぐにの夜はみずいろ河鹿かじか鳴く

万緑や誰も命を一つ持つ

紫陽花の変化うながす朝の雲

梅雨やなぎわ晴れや四国連山真向ひに

柳川は遠き日のことうなぎ飯

あやめ様

万葉の歌に八重咲く七変化

祝う長袖紋付はかま

父らしきエンドでしたと云はせたい

侍は我が身の始末付けられる

明るくてキラリ品あるオババ色

芳正様

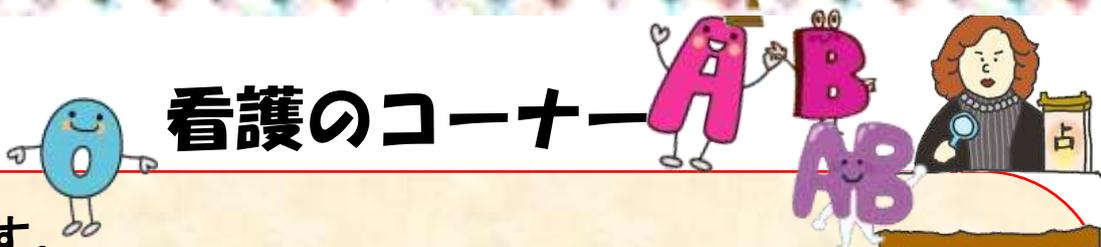


【新しいご入居者紹介】  
5階 大〇〇〇〇夫様が  
新しく入居されます  
よろしく申し上げます



渡〇様、〇野様、長〇様、〇本様  
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ます！  
締め切りは25日までです。



## 看護のコーナー

今月は…O型です。

- ・素直で、真直ぐな性格。
- ・協調性があり、みんなと一緒に向上して行こうとする。
- ・世渡り上手で、何でも、卒なくこなしますが、八方美人と受け取られてしまう事がある。
- ・周りへの気遣いをしますが、大雑把な面があり上手に伝わらない事がある。
- ・環境の変化に柔軟に合わせることが出来る事から、話の輪の中に上手に入っていける。
- ・人への思いやりと気配り上手、聞き上手。
- ・視野が広く小さなことに、こだわらない。

令和元年

# 6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
喫茶系びす P		歌声広場 P	喫茶系びす P		買い物	
9	10	11	12	13	14	15
喫茶系びす P	カラオケ P		喫茶系びす P	ひょうたん 夢くらぶ P		映画会 P
16	17	18	19	20	21	22
喫茶系びす P			喫茶系びす P			雛子家慰問 P
23	24	25	26	27	28	29
喫茶系びす P		ひょうたん 夢くらぶ P	喫茶系びす P	買い物		
30						
喫茶系びす P						

今月よりケアハウスロイヤルウイングのポイントカードが新たにスタートします。月・水・金の朝の体操とカレンダーにPのマークがついている行事に参加するとポイントがたまります。カードがいっぱいになると景品をプレゼント！いろんな行事に参加して楽しくポイントを貯めてね！とくし丸の時間変更があります。木曜日は15時半～になりますのでご注意ください。火曜日は今まで通り15時～です。