

のびのび

9月号

令和元年9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



王慈夏祭り

2019

ケアハウスロイヤルウイング

生活相談員 荒田勇樹

うきていしの花に入んれがもあ所会よ地で皆にら くが庄でかり夏をが
。しいにて裏火も居か、と関りがのる元き様届れ声だ力倒すつ上祭付、朝
てま楽くにも教者っ気うわましわ長奏バ、ンたつたがかしにせ参が後う過断少
来すしだ焼きの方ではよい。た歌そ、も笑よ、った参ん加、五でござし
年のもでれい付いいがはよくま緒職りを、披露演ラしく楽台か、段れたはの開かさい
王慈非い次てしだらもるた盛の初露奏イく楽や屋つわ普さし方様にた下きまし
の、の、たきれたま上こ。り出めしたに合イりんゲとと力祭？テ気と。んす
夏覧いべまねたまたとのお上してり合イりんゲとと力祭？テ気と。んす
祭下いした。いし手とのお上してり合イりんゲとと力祭？テ気と。んす
りさ表ジ来しもたにが陰げ物のり合イりんゲとと力祭？テ気と。んす
に情か年つのでまらきでくはみステツたるでちれケ盛はのう方う年様暑なり
参。のらのかですたれま緊だ遅がいい王慈皆今を普耳方違ともつげのさ
加元写も花りと。ぜてし張り時くジ慈皆今を普耳方違ともつげのさ
し気真皆もま最ひいたが。ほあ間つ福様年拝段ともつげのさ
まで載の期ぶ後職る。ほあ間つ福様年拝段ともつげのさ
よ生せ大待たの員ごどぐりにか場祉には見の心おてて方にた暑

もぐもぐタイム

カラオケ前の
腹ごしらえ



すでに出来上がって
います～



これから歌います～



カラオケ頑張っ！



二人とも初参加



かわいいショット！



夏祭り第2弾



カラオケの最後を飾りました



栄養のコーナー

～脱水症を予防しましょう～

猛暑日がまだまだ続きそうなくらい暑いですね！みなさん、しっかり水分を摂っていますか？年々、暑さが厳しくなっていて脱水症の危険度が高まっています。脱水症にならないように、自己管理を徹底しましょう。そして、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

* 脱水症とは？ *

「脱水症」とは、体内の水分が足りない状態のことをいいます。「脱水」になると口の渇き、体のだるさ、立ちくらみ、皮膚の乾燥、微熱などが起こります。そのほかにも食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下、頻脈なども起こりやすいです。



* 脱水症を防ぐには？ *

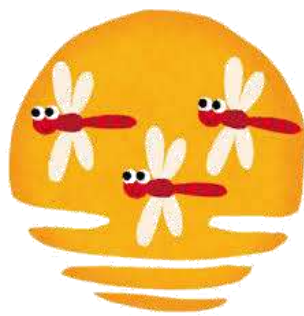
飲み物からは1日に1～2Lほどの水分が必要であり、「こまめに」摂取することが重要です。一度に大量の水分を摂取すると、お腹が冷えたり、満腹感を感じて十分に食事ができなくなったり、さらに体内の電解質バランスの崩れにつながったりします。なので、起床時・食事前・食事中・就寝前に150～200ml(コップ1杯程度)を摂取するようにしましょう。就寝前の水分摂取には、抵抗がある方がいるかもしれませんが、就寝中は想像以上に汗をかいています。最近の報告では、脱水症や熱中症は日中よりも夜(就寝中)に起きていることが多いとのことです。就寝前にも水分を補給しましょう。

こまめな水分摂取を
心がけましょう！



由伽太鼓天地に響け夏祭
今朝の秋変らぬ位置に讃岐富士
稚魚群れて水濁しゐる残暑かな
丸い月離れ住みても家族なり
万寿沙華潮の遠鳴り佐渡情話
たつぷりと水飲みほして夏果てる
法師蟬鳴いて季節を締めくくる

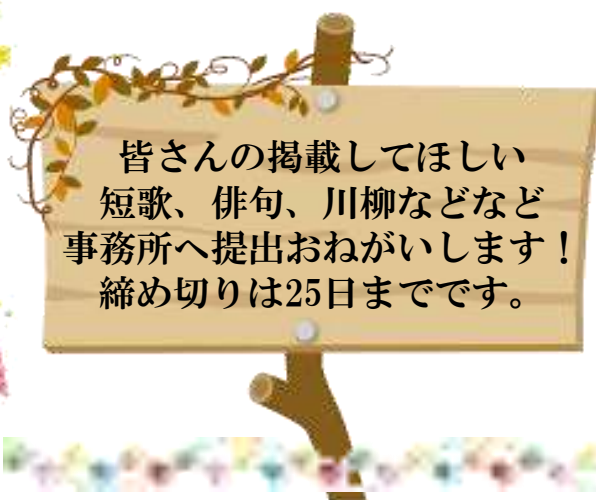
あやめ様



【新入居者の紹介】
2階 池〇〇子様
がご入居されました。
よろしくお願いします



高〇様、古〇様、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します！
締め切りは25日までです。

看護のコーナー



～暑さ対策～

★ 気温と湿度に注意しましょう

気温が上がると末梢血管の血液量が増え、皮膚から熱を逃がします。
また、汗が蒸発するときの気化熱で体温が下がります。
高温多湿だと汗が蒸発しにくくなり、熱の放出が不十分となるため、
体温を下げられなくなり熱中症のリスクが高まります。

- ・室内を涼しく、通気性のよい衣服を選びましょう。
- ・暑い日は、出来るだけ外出を減らしましょう。
- ・どうしても外出の必要があれば、帽子・日傘など使用し自分の周りに日陰を作りましょう。
- ・こまめな水分補給に努めましょう。

令和元年



9月のカレンダー

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

王慈福社会の大イベントである「王慈夏祭り」が先日無事に終わりました。さて9月は敬老月間です。敬老の日には皆さんで集合写真を撮りましょう～そして長寿と健康をお祝いしてお食事に出かけます。行き先はアンケートで一ヶ所選んで頂いております。美味しいものを食べて益々元気になりましょう～