

のびのび

10月号

令和元年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



下津井節
全国大会で最
高齢の表彰を受
けました。



倉敷市からの記念品贈呈

こんにちは、相談員の荒田勇樹です。実は先月から表紙を担当しております！
敬老のお二人おめでとうございます。皆様も長生きして一緒に祝いましょう！
ところで敬老行事のお食事はいかがでしたか？僕は育ち盛りの男の子?なので安くてボ
リュームのある料理を思いきり食べたいんです。歳をとったら量は少なくて美味しいもの
がいいとよく聞きますが、その気持ちは今の僕にはまだわかりません。どちらにせよ、美
味い食事を食べれるって幸せだな～ 幸せで最近太り気味・・・去年の7月から1年間で
10キロ太りました・・・10月の下旬からは秋のドライブがあるので、また太るかもしれませ
んが・・・美味しいものを食べに行きましょう。「お腹見て やせる勇気 オレ荒田勇樹」

生活相談員 荒田勇樹の 10月のつぶやき



お父さんの美味しそう

敬老の日



初参加
たのしい~



元気で長生きしてください



しゃぎり(祭りばやし)慰問

沖熊祭り保存会の皆様



いつ聞いても いい音



緊張するわ



栄養のコーナー

～青魚を食べましょう!～



少しずつ涼しくなってきましたね。みなさん、体調は崩されていませんか？急に寒くなると、体がついていかず体調を崩しがちですよ。栄養をしっかり摂って、体を強きましょう！今回は、体にも頭にも良い青魚についてお話します！

* 青魚の種類 *

ニシンやイワシ、サバやアジ、サンマなどが主な青魚です。青魚に含まれる脂には、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多いです。DHAは脳の細胞を健康に保つ働きがあり、認知症の予防に効果的です。

EPAは血液をサラサラにしてくれ血栓を防ぐ働きがあり、脳梗塞や動脈硬化の予防に効果があります。さらに血液をサラサラにしてくれるため、高血圧の方やコレステロール値が高めな方にもとても良い効果をもたらしてくれます。

* 青魚にはどのくらい多く含まれているの？ *

●DHA(100gあたり)

- ・まぐろ・・・2877mg
- ・ブリ・・・1785mg
- ・サバ・・・1781mg
- ・サンマ・・・1398mg

●EPA(100gあたり)

- ・いわし・・・1381mg
- ・まぐろ・・・1288mg
- ・サバ・・・1214mg
- ・ブリ・・・899mg



DHA・EPAの目標量は1日1000mgとされています。ブリやサバ、アジやサンマはよく提供していますのでぜひ食べて下さいね。サンマは旬なので味もとってもおいしいですよ！

DHA・EPAは青魚に多く含まれていますが、他にも卵や豚肉、鶏肉にも含まれています。いろいろな食材をバランスよく食べましょう。DHA・EPAはサプリメントとして薬局でよく販売されています。血圧を下げるお薬や血液をサラサラにするお薬を服用されている方は過剰に摂取することに

秋晴れの風吹きぬける六畳間
握手して身に沁むものに車椅子
コスモスのような少女よ風の中
十字架はイエスの身丈秋暑し
蔵町の真昼音なき萩の花
あわあわとわが生命や野火赤し
落日は何も焦がさず秋深む

あやめ様

さんまみてスリムな体うらやまし
妊婦みてそんな私も八ヶ月
(太っただけ)

職員



お誕生日
おめでとう

○富様、○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

ウイルスへの免疫をつける

インフルエンザワクチンの接種でも、感染を100%予防する事は出来ませんが、感染、発症しても重症化を防ぐことが出来るとされています。持続効果は5~6カ月間です。免疫が、出来るまで2週間程度かかるので、流行する前に接種する事が望まれます。

抵抗力の弱い方が、インフルエンザに感染すると重症化する恐れがあります。また、インフルエンザにかかった後に体力が落ち、他の菌などに感染して肺炎を合併する事も少なくありません。

日頃から予防に努め、流行する前に、ワクチンを接種しましょう。

市からハガキが届いたら、病院へ……



令和元年

10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			喫茶ゑびす P			
6	7	8	9	10	11	12
喫茶ゑびす P	カラオケ P	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P		買い物	だんじり
13	14	15	16	17	18	19
鴻八幡宮 秋祭り		歌声広場 P	喫茶ゑびす P	じゃがいも会 P		
20	21	22	23	24	25	26
	カラオケ P		喫茶ゑびす P	ひょうたん 夢くらぶ	買い物	
27	28	29	30	31		
喫茶ゑびす P	映画会 P		喫茶ゑびす P			

10月になり朝夕が寒くなりましたね。中旬以降から秋のドライブにでかけて秋の味覚と紅葉を楽しみましょう。後日、行き先のアンケートをお配りします！その他 だんじり、鴻八幡宮秋祭り、歌声広場、じゃがいも会慰問など行事がたくさんありますのでお楽しみに～